



# Harjoitus: Selvitä omat arvosi

---

## Miksi?

Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan omat arvosi. Tunnistat, minkä arvojen taakse voit itse aidosti asettua.

Arvojen kirkastaminen auttaa motivoitumaan ja käyttämään aikaa itselle merkityksellisiin asioihin.

## Miten?

Varaa rauhallinen paikka ja aikaa harjoituksen tekemiseen. Harjoituksessa on kolme vaihetta. Kaikkia vaiheita ei tarvitse tehdä yhdellä kertaa.

Jos teet harjoituksen osissa, kirjoita vastaukset paperille tai muistiinpanoihisi. Siten sinun on helpointa jatkaa harjoituksen tekemistä myöhemmin.

---

### Vaihe 1. Pohdi arvomaailmaasi ulkopuolisen silmin

Kirjoita luettelo tärkeinä ja arvokkaina pitämistäsi asioista. Tee se niin kuin olisit ulkopuolinen henkilö, joka tarkastelee elämääsi.

#### **Minkälaiset asiat ovat ulkopuolisen henkilön havaintojen perusteella sinulle tärkeitä?**

Havainnot voi tehdä sen perusteella, mihin ja miten käytät esimerkiksi aikaa, rahaa ja voimavaroja.

Esim. työ, uskonto, perhe, koti...



Entä miten tämä henkilö ajattelisi sinusta ja arvoistasi seuraavien kysymysten pohjalta?

- Mitä pohdit ja ajattelet toistuvasti?
- Mitä toivot ja mistä haaveilet?
- Mistä puhut?
- Keiden kanssa vietät aikaasi?
- Miten kohtelet muita ihmisiä?
- Miten vietät vapaa-aikaasi?
- Mitä teet työkseksi tai opiskelet ja miksi?

### Ulkopuolisen henkilön havainnot tärkeinä pitämistäsi asioista

Esim. Käytät paljon aikaa yhteisössä toimimiseen, joten se on sinulle luultavasti tärkeää.

Hengellisyys on sinulle tärkeä arvo. Valintoja tehdessäsi mietit, mikä on yhteisön mukaan oikein tai väärin.

### Vaihe 2. Pohdi, mitä arvostat

Pohdi, miten edellä tekemäsi havainnot suhteutuvat toivomaasi todellisuuteen.

- Ovatko listaamasi asiat aidosti arvostamiasi asioita?
- Onko siinä ristiriitaa, miten muut havaitsevat sinut ja mitä itse pidät arvossa?
- Kertovatko vastauksesi enemmän sinun vai jonkun muun arvoista?
- Mistä tai keneltä olet perinyt nämä arvot?

Kirjoita ylös asiat, jotka sisimmässäsi koet tärkeiksi. Ne voivat olla asioita, jotka jo toteutuvat elämässäsi sekä asioita, jotka eivät ole vielä toteutuneet.

Voit käyttää harjoituksessa apunasi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisista asioista sinulle merkityksellinen elämä koostuu?
- Mikä saa sinut innostumaan ja tuntemaan, että olet elossa?
- Millaisia haaveita ja intohimoja sinulla on?
- Ihailenko jotain henkilöä? Millainen hän on?
- Millainen on "ihannesinä"? Millaisena ihmisenä haluaisit muiden pitävän sinua?
- Millaista elämäsi on ollut silloin, kun olet ollut siihen kaikkein tyytyväisin?

Voit aloittaa lauseet esimerkiksi sanoilla "Minulle on tärkeää..." tai "Arvostan..."



### Minulle tärkeitä asioita

Esim. Minulle on tärkeää, että ihmissuhteeni ovat aitoja. Minulle on tärkeää haastaa itseäni. Minulle on tärkeää, että elämässäni on aikaa levolle. Arvostan ihmisiä, jotka uskaltavat puhua suoraan.

### Vaihe 3. Kiteytä arvosi

Tarkastele edellisessä harjoituksen vaiheessa tekemääsi listaa. Miten voisit niiden pohjalta kiteyttää arvosi? Minkälaiset sanat kuvaisivat niitä parhaiten? Mitkä näistä arvoistasi ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä?

#### Arvoni

Esim. Aitous, itsensä haastaminen, intohimo, avoimuus, tuomitsemattomuus, rentoutuminen, suorapuheisuus, harmonia.