

ARVOJEN KIRKASTAMINEN

Johdanto:

Tämä harjoitus auttaa sinua selkeyttämään, mikä on sinulle tärkeää ja miten voit toimia arvojesi mukaisesti. Harjoitus pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteisiin. Etene vaiheittain ja kirjoita vastauksesi varattuihin tiloihin.

Vaihe 1: Arvojen tunnistaminen

Kuvittele, että elämäsi olisi mahdollisimman merkityksellistä ja hyvin elettyä.

Kysymys: Mitä asioita haluaisit olevan läsnä elämässäsi, jos kukaan ei arvostelisi tai tietäisi valinnoistasi? Kirjoita 5-7 asiaa:

Vaihe 2: Arvojen konkretisointi

Valitse kolme tärkeintä arvoa ja vastaa:

- Mitä nämä arvot tarkoittavat minulle käytännössä?
- Millaiset teot ja valinnat ilmentävät tätä arvoa arjessani?

Vaihe 3: Arvojen mukainen toiminta

Mieti yhtä pientä askelta, jonka voit ottaa jo tänään **yhden** arvon suuntaan.

Esimerkki: Jos arvo on hyvinvointi, askel voi olla 15 minuutin kävelylenkki.

Kirjoita oma askeleesi:

Vaihe 4: Esteiden tunnistaminen

Kirjoita, mitkä ajatukset tai tunteet voivat estää sinua toimimasta arvojesi mukaisesti.

Esimerkki: "En jaksa", "Ei ole aikaa".

Vaihe 5: Sitoutuminen

Tee itsellesi lupaus:

"Vaikka mieleni tuottaa esteitä, valitsen toimia arvojeni suuntaan."

Kirjoita oma lupauksesi:

Muista: Arvot eivät ole tavoitteita, vaan suuntaviivoja merkitykselliseen elämään. Keskity suuntaan, älä täydellisyyteen.

Listaus erilaisia arvoja työskentelyn tueksi

Ihmissuhteet

- Rakkaus
- Ystävyyys
- Luottamus
- Empatia
- Perhe
- Yhteisöllisyys
- Auttaminen
- Läheisyys
- Kunnioitus
- Rehellisyys

Henkilökohtainen kasvu

- Oppiminen
- Uteliaisuus
- Rohkeus
- Luovuus
- Itsensä kehittäminen
- Itsetuntemus
- Kärsivällisyys
- Sitkeys
- Optimismi
- Henkinen kasvu

Työ ja merkityksellisyys

- Merkityksellinen työ
- Menestys
- Vastuullisuus
- Ammattitaito
- Innovatiivisuus
- Tavoitteellisuus
- Ahkeruus
- Luotettavuus
- Johtajuus
- Tiimityö

Hyvinvointi

- Terveys
- Rauha
- Tasapaino
- Vapaus
- Turvallisuus
- Onnellisuus
- Rentoutuminen
- Luonto
- Elämänlaatu
- Kohtuullisuus