

Arvojen kartoitus

Voit käyttää näitä kysymyksiä kartoittaaksesi merkityksellisiä elämäнкysymyksiä ja luonnostellaksesi omat henkilökohtaiset arvosi.

Kolme asiaa, jotka haluaisit tehdä lähitulevaisuudessa

Kirjoita ylös kolme asiaa, jotka haluaisit tehdä lähitulevaisuudessa (1–3 kuukautta). Kun olet kirjoittanut nämä ylös, kysy itseltäsi miksi haluat toimia näin – miksi tämä on sinulle tärkeää? Sen jälkeen kysy, miksi juuri tämä suunnittelemasi asia on tärkeä. Ja kysy taas miksi, kunnes se ei enää tunnu mielekkäältä. Näin pääset käsiksi toiveittesi juurisyihin.

Asia 1

Asia 2

Asia 3

Merkityksellinen elämä

Voit käyttää näitä kysymyksiä työkaluna lisätäksesi ymmärrystä syvimmistä arvoistasi. Vastaa kuhunkin kysymykseen niin rehellisesti kuin pystyt. Jos joku kysymys tuntuu oudolta tai ei inspiroi, hyppää sen yli. Yritä vastata niin moneen kysymykseen kuin pystyt.

Mitä arvostat hyvässä ystävässä?

Mikä on tärkeintä, mitä olet oppinut vanhemmiltasi?

Mitä arvostat toisissa ihmisissä?

Mitä arvostat itsessäsi?

Missä asioissa haluaisit tulla paremmaksi?

Kolme asiaa, jotka tekisit, jos et voisi epäonnistua?

Muistele kun olet ollut innostunut jostain. Mitä teit? Kuka oli mukana? Miltä tuntui?

Jos jonkun, joka tuntee sinut hyvin, pitäisi nimetä kolme vahvuuttasi, mitkä ne olisivat?

Mistä haluat tulla muistetuksi?

Elämänarvot

Perustuen ylläoleviin vastauksiin, listaa ne arvot, joiden uskot olevan keskeisimpiä elämässäsi. Minkälaisia toimintaa ohjaavia sääntöjä seuraat, joista et tingi vaikka mitä tapahtuisi? Tyypillisiä arvoja ovat esimerkiksi kauneus, tehokkuus, luottamus, rakkaus, läheisyys, rehellisyys, rohkeus, nöyryys ja vapaus.

Valitse lopuksi kolme tärkeintä arvoasi ja keksi kuhunkin ainakin yksi konkreettinen toimenpide, jolla voit sitä edistää.

Arvolistaus

Keskeiset arvot & toimenpiteet

ARVO

TOIMENPIDE

1. _____

2. _____

3. _____
