

Arvojen kirkastaminen eri elämäalueittain:

Käy läpi alla olevia elämäalueita ja mieti niiden pohjalta itsellesi erityisen tärkeitä asioita, eli arvoja. Tähän on hyvä ottaa esimerkiksi kynä ja paperia tai tietokone, jotta voit kirjoittaa pohdintasi ylös.

Tehtävän voi tehdä usealla eri tavalla:

1. Valitse eri elämäalueilta muutama itsellesi tärkeä asia ja pohdi niiden kohdalla seuraavia kysymyksiä: Millainen henkilö haluat kyseisellä elämäalueella olla? Millainen ihminen haluat olla suhteessa itseesi ja muihin? Millä tavoin haluaisit mainitsemiesi arvojen toteutuvan elämässäsi? Kuinka hyvin ne toteutuvat tällä hetkellä elämässäsi? Mihin suuntaan sinä haluat elämässäsi tällä hetkellä kulkea? Millaista haluaisit elämäsi olevan vuoden päästä? Millaiset asiat veisivät sinua sitä kohti?
2. Valitse muutama itsellesi tärkeä elämäalue ja pohdi niiden kohdalla samoja, edellä olevia kysymyksiä
3. Listaa mieleesi tulevia, itsellesi tärkeitä asioita. Listaa kaikki, mitä tulee mieleen! Tämän jälkeen mieti alla olevia elämäalueita ja pohdi: jos ystäväsi kertoisi sinusta, miten hän esittelisi sinua näillä eri osa-alueilla?
4. Arvoja voi kokeilla miettiä myös käänteisesti: Millainen ihminen en halua olla suhteessa itseeni tai muihin? Mitkä asiat eivät ole minulle niin tärkeitä elämässä? Millaisista asioista en haluaisi itseäni muistettavan? Entä ovatko jotkut arvot sellaisia, etteivät ne oikeastaan ole ihan niin tärkeitä juuri itselle, mutta kuulostavat hyviltä sekä yleisesti hyväksytyiltä? Siis sellaisilta asioilta, joita täytyisi mielestäsi (tai jonkun muun yhteiskunnassa vallitsevan mielipiteen mielestä) pitää tärkeänä voidakseen elää hyvää elämää?

Läheiset ihmissuhteet

Läheisillä ihmissuhteilla tarkoitetaan suhdettasi sinulle merkitykselliseen ihmiseen, kuten puolisoosi, kumppaniisi tai rakastettuusi. Jos sinulla ei tällä hetkellä ole sellaista suhdetta, pohdi mitä haluaisit tällaisessa suhteessa olevan? Millainen kumppani haluaisit itse olla? Mitä arvostat suhteessa?

Perhesuhteet

Mieti sitten, mitä sinulle merkitsee olla äiti/isä, poika/tytär, sisko/veli tai muu sukulainen. Millainen haluaisit olla näissä perhesuhteissa? Millaista haluaisit vuorovaikutuksen olevan perheessäsi? Voit pohtia perhesuhteita joko laajasti tai keskittyä vain ydinperheeseen.

Ystävät

Ystävyysuhteet ovat myös yksi sosiaalisten suhteiden alue, jota monet pitävät tärkeänä elämässään. Ajattele läheisiä ystäviäsi ja pohdi, millainen haluaisit suhteesi heihin olevan. Millainen ystävä sinä haluat olla? Mitä sinulle merkitsee olla hyvä ystävä? Miksi ystävyys on sinulle tärkeää?

Työ ja ura

Työ ja ura vievät ihmiseltä paljon aikaa, joten on tärkeä pohtia arvoja tälläkin elämän osa-alueella. Mitä sinä arvostat työssäsi (esim. taloudellista turvaa, mahdollisuutta auttaa muita, älyllisiä haasteita, itsenäisyyttä, yhteistyötä muiden kanssa)? Millaista työtä haluaisit tehdä? Mitä haluaisit saada työssäsi aikaan? Millainen työntekijä sinä haluat olla?

Opiskelu, koulutus, henkilökohtainen kasvu

Tämä alue kattaa kaiken oppimisen ja henkilökohtaisen kehittymisen. Kouluihin ja oppilaitoksiin liittyvän koulutuksen lisäksi voit miettiä, mitä muuta teet oppiaksesi jotain uutta ja kehittääkseen itseäsi. Miksi oppiminen on sinulle tärkeää? Millainen oppija haluat olla?

Vapaa-aika ja harrastukset

Vapaa-aika ja harrastukset tuovat vastapainoa oppimiselle ja työnteolle. Tällä elämän osa-alueella voimme rentoutua ja ladata akkujamme. Mieti millaisista vapaa-ajan toiminnoista sinä nautit ja miksi. Millaisiin harrastuksiin haluaisit osallistua ja mikä niissä on sinulle tärkeää?

Henkisyys

Tässä henkisyys ei tarkoita vain uskontoa, vaan siihen kuuluu kaikki, mikä auttaa sinua kokemaan yhteyttä johonkin laajempaan, elämää suurempaan olemassaolon ulottuvuuteen. Miksi usko, uskonnolliset menot tai tavat ja yhdessäolo muiden samankaltaisten ihmisten kanssa ovat sinulle tärkeitä? Millainen haluaisit olla tällä elämän alueella?

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Miten sinä voit olla vaikuttamassa siihen yhteisöön, missä elät ja asut? Millainen yhteiskunnan jäsen haluat olla? Ovatko yhteiskunnalliset asiat (esim. vapaaehtoistyö, äänestäminen, kierrättäminen) sinulle tärkeitä ja jos ovat, niin miksi?

Terveys ja fyysinen hyvinvointi

Mikä on sinulle tärkeää terveyden osa-alueella? Miten haluat ja voit itse vaikuttaa kehosi hyvinvointiin? Miksi sinulle on tärkeää huolehtia itsestäsi?