

Arvot

Arvot ovat syviä uskomuksia, jotka ohjaavat [valintojamme ja tekojamme](#) tietoisesti ja alitajuisesti. Arvot kertovat, mikä meille on tärkeää ja merkityksellistä. Toteutamme arvojamme päivästä toiseen ja ne antavat suuntaa elämällemme. Arvot liittyvät tekoihin, ei tunteisiin. Arvoja ei voi saavuttaa ja saada valmiiksi, kuten tavoitteita. Jos emme syystä tai toisesta voi toimia arvojemme mukaisesti, koemme huonoa omaatuntoa, väsymystä, ärtymystä, vihan tunteita, ahdistusta ja voimme jopa oireilla fyysisesti ja masentua. Arvojen mukaan eläminen lisää elinvoimaa.

Alla on lueteltu yleisimpiä arvoja. **Perhe, parisuhde, ystävyysuhteet, työ, raha, vanhemmuus/huolenpito, vapaa-ajan harrastukset ja yhteiskunnallinen toiminta** ovat elämän osa-alueita, joihin eri ihmisillä liittyy erilaisia arvoja.

| | | |
|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Aitous | Ystävällisyys | Vaativattomuus |
| Henkisyys | Rakkaus | Oikeudenmukaisuus |
| Kauneus | Avuliaisuus | Reiluus |
| Esteettisyys | Hyvyys | Isänmaallisuus |
| Taide | Hyväntahtoisuus | Uskonnollisuus |
| Universalismi | Lojaalius | Yhteisöllisyys |
| Luonto, luonnonsuojelu | Uskollisuus | Yhdenmukaisuus |
| Tasa-arvo | Myötätunto | Tukeminen |
| Suvaitsevaisuus | Anteeksiantavuus | Turvallisuus |
| Itseohjautuvuus | Usko | Perinteet |
| Vapaus | Läsnäolo | Hyvät tavat |
| Itsenäisyys | Yhteys | Kunnioitus |
| Hedonismi | Viisaus | Vastuullisuus |
| Nautinto | Luovuus | Valta |
| Aistillisuus | Vaihtelu | Voima |
| Seksuaalisuus | Seikkailunhalu | Rikkaus |
| Hauskuus | Vapaus ja riippumattomuus | Kunnia |
| Itsensä kehittäminen | Huumorintaju | Voittaminen |
| Koulutus | Totuus | Menestyminen |
| Uteliaisuus | Rohkeus | Ahkeruus |
| Avarakatseisuus | Sinnikkyys | Itsesääteily, kurinalaisuus |
| Tieto | Rehellisyys | Kohtuullisuus |
| Joustavuus | Luottamus | Askeettisuus |
| Inhimillisyys | Jämäkkyys | Jokin muu arvo |

Kirjoita itsellesi 10 tällä hetkellä tärkeintä arvoa elämässäsi. Järjestys on vapaa.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- Valitse arvoista 5 tärkeintä ja merkitse ne ympyrän kehälle kärkipisteiden kohdalle.
- Jokainen arvo on yhdistetty viivalla toisiin arvoihin.
- Tarkastele jokaista viivaa ja sen päässä olevia arvoja ja merkitse nuolenkärki > osoittamaan sitä arvoa kohti, joka tuntuu tällä hetkellä tärkeämmältä noista kahdesta.
- Alleviivaa ne kaksi arvoa, jotka saivat eniten nuolenkärkiä. Miten toteutat näitä arvoja elämäsi eri osa-alueilla?

