

Arvot

Yksi tapa tunnistaa arvoja, on listata asioita, jotka **tuntevat hyvältä**, mihin **käytät aikaasi** ja mihin **käytät rahaa**. Nämä asiat koemme itsellemme tärkeiksi.

Listaa 5 asiaa, mikä tuntuu sinusta hyvältä, mistä innostut, ilahdut ja saat energiaa

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Listaa 5 asiaa, mihin käytät eniten aikaasi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Listaa 5 asiaa, mihin käytät eniten rahaa

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Arvojärjestys

Valitse aihe, mitä tutkit ja listaa 6-8 asiaa, mikä sinulle on valitsemassasi asiassa tärkeää esim. lomassa, työpaikassa, parisuhteessa, uudessa kodissa yms.

Voit tutkia mitä tahansa aihetta.

Vertaa vuorotellen jokaista kohtaa kaikkiin muihin kohtiin ja valitse, kumpi on tärkeämpi. Jos vain toisen saisi valita, kumman valitsisit? Merkkää valitsemasi asia tukkimiehen kirjanpidolla. Viivaa se kohta yli, jonka olet jo käynyt läpi suhteessa kaikkiin muihin.

Esimerkit.

Loma

- 1 ~~lepo~~ IIII
- 2 ~~hyvä ruoka~~ IIII
- 3 ~~aurinko~~ III
- 4 ~~nähtävyydet~~ I
- 5 ~~uudet kokemukset~~ II
- 6 ~~kirja~~
- 7 aikatauluttomuus IIII

Työpaikka

- 1 kivat työkaverit
- 2 hyvä työilmapiiri
- 3 kannustava esimies
- 4 palkka
- 5 lyhyt työmatka
max.30 min.
- 6 työsuhte-edut
- 7 kehittymismahdollisuus
- 8 joustavat työajat

Parisuhde

- 1 luottamus
- 2 nauru ja ilo
- 3 seksi
- 4 läheisyys
- 5 rehellisyys
- 6 vapaus
- 7 keskusteleminen

Uusi asunto

- 1 tuntuu heti kodilta
- 2 oma piha
- 3 luonto lähellä, pihassa koivuja
- 4. Sijainti junaradan lähellä max. 3 km
- 5 terve talo
- 6 suurimmat remontit tehty

Asia, jota tutkin: _____

Minulle tärkeää on

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Pisteet