

## Harjoitus arvojen kirkastamiseen

Nyt haetaan vastausta kysymykseen: Mikä on minulle aidosti tärkeää?

Harjoitus 1. Valitse arvosi listalta

Valitse listalta 25 asiaa/arvoa, jotka ovat listatuista asioista sinulle tärkeimpiä.

Ajantasaisuus	Hyvä kunto	Korkea laatu
Ajattelevuus	Hyödyllisyys	Kova työnteko
Altruismi	Ilmaiseminen	Kunnia
Ammatillisuus	Ilo	Kunnianhimo
Ansioituminen	Innostus	Kurinalaisuus
Anteliaisuus	Intuitio	Kätevyys
Asiantuntijuus	Isänmaallisuus	Käytännöllisyys
Avoimuus	Itsekontrolli	Lojaalisuus
Demokraattisuus	Itseluottamus	Luotettavuus
Dynaamisuus	Itsensä toteuttaminen	Luovuus
Eheys	Itsenäisyys	Uuden löytäminen
Eleganssi	Jatkuva parantaminen	Menestys
Elinvoima	Jatkuvuus	Merkityksellisyys
Epäitsekkyys	Johonkin kuuluminen	Monimuotoisuus
Erinomaisuus	Johtajuus	Muiden palveleminen
Haasteet	Jämäkkyys	Myötätunto
Hallinta	Jännitys	Määrätietoisuus
Harkitsevaisuus	Järjestys	Nautinto
Hartaus	Kasvu	Neuvokkuus
Hauskanpito	Keskittyminen	Nokkeluus
Herkkyys	Kiitollisuus	Nopeus
Hienotunteisuus	Kilpailuhenkisyys	Näkemyksellisyys
Hilpeys	Kohteliaisuus	Nöyryys
Huolellisuus	Kohtuullisuus	Oikeudenmukaisuus
Hurskaus	Kokonaisvaltaisuus	Olla paras
Hyvyys	Kontrolli	Omaperäisyys

Omistautuminen	Seikkailunhalu	Totuudellisuus
Onnellisuus	Selväjärkisyys	Tukeminen
Osallistuminen	Sisäinen harmonia	Tuloshakuisuus
Perhekeskeisyys	Spontaanisuus	Turvallisuus
Perinteikkyys	Status	Tyyneys
Perintö	Strategisuus	Tyytyväisyys
Perusteellisuus	Sujuvuus	Täydellisyys
Pidättyväisyys	Suvaitsevaisuus	Usko
Positiivisuus	Sääntöjen noudattaminen	Uskollisuus
Pysyvyys	Taloudellisuus	Uteliaisuus
Päätäväisyys	Tarkkuus	Vahvuus
Rakenne	Tasa-arvo	Vaikuttavuus
Rakkaus	Tasapaino	Valmistautuminen
Rankkuus	Tehokkuus	Vapaus
Rehellisyys	Terveys	
Riippuvaisuus	Tiedonhalu	
Rohkeus	Tiimityö	

2. Yhdistä samankaltaiset asiat/arvot kategorioiksi, jotka voit nimetä parilla sanalla. Joihinkin kategorioihin saattaa tulla vain yksi sano ja toisiin taas useampi.

3. Jos sinulle tuli enemmän kuin viisi kategoriaa, valitse niistä viisi tärkeintä. Nämä viisi kategoriaa edustavat sinulle kaikkein tärkeimpiä arvoja.

#### LÄHTEET

Tevanlinna, A. Hyvinvointia mielelläsi. 2020. Atena.