



Harjoitus: Arvot eri elämäalueilla

Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Hahmotat, minkälaiset arvot vaikuttavat elämäsi eri alueilla.

Ohje:

Halutessasi voit viedä edellisen harjoituksen pidemmälle ja pohtia tarkemmin arvojasi eri elämäalueilla. Voit keksiä osa-alueita myös itse.

Lue alla olevat kysymykset, ja pohdi vastauksia niihin kirjoittaen.

Mikä on sinulle tärkeää eri elämäalueilla?

Vapaa-aika

- Miten haluat viettää vapaa-aikaasi?
- Millaisista aktiviteeteista pidät?
- Miten rentoudut?

Ihmissuhteet

- Millaisia ystävyssuhteita kaipaavat?
- Millainen ystävä haluat olla?



Perhe

- Miten haluat kohdella vanhempiasi ja sisaruksiasi?
- Mitä toivot yhdessäololtanne?

Oppiminen

- Mistä haluaisit tietää enemmän?
- Mitä haluaisit oppia?

Terveys

- Miten haluat huolehtia terveydestäsi?
- Miten haluat huolehtia palautumisestasi?