



Mikä on sinulle tärkeää?

✿ Arvot ja tavoitteet saattavat joskus sekoittua toisiinsa. Arvot näyttävät suuntaa, vaikka täsmälliset tavoitteet olisivatkin vielä hakusessa. Asteikkomittarilla voit selvittää ja havainnollistaa omia arvojasi. Kuinka hyvin omat arvosi toteutuvat arjessa... sitä voi kartoittaa seuraavan harjoituksen avulla:

✿ Ota kaksi paperia ja piirrä toiselle paperille ympyrä. Listaa toiselle paperille oman elämäsi tärkeimmät asiat, esim. 5 tärkeintä.

✿ Pohdi seuraavaksi, kuinka suuri osa päivästäsi tai viikostasi ajallisesti kuluu näihin elämäsi tärkeimpiin asioihin. Merkitse ajankäyttösi sektoreittain ympyrään.

✿ Kuinka paljon ajastasi kuluu sinulle tärkeisiin asioihin?
Mihin muuhun aikasi kuluu?

Olet tyytyväinen piirtämääsi ympyrään?

Voimaa päivääsi! ♥