

Arvot

Miksi sinun on tärkeää ymmärtää omia arvojasi?

Itse asiassa me OLEMME arvomme hyvin todellisella tavalla. Arvomme ovat niitä usein tiedostamattomia vaikuttimia, jotka sanelevat suhtautumistamme, tekojamme ja päätöksiämme. Kun elämme arvojamme kunnioittaen, koemme sopusointua ja rauhaa. Jos emme kunnioita arvojamme, olemme levottomia ja tyytymättömiä.

Arvo on jotain, jota pidät tärkeänä. Voit tehdä eron henkilökohtaisten ja yleismaailmallisten arvojen tai periaatteiden välille. Ne tekevät sinusta joka tapauksessa sen, kuka olet. Arvot ovat hyvin henkilökohtaisia. Vain sinä voit antaa arvoillesi merkityksen.

Omien arvojemme tietoinen pohdinta auttaa meitä ymmärtämään itseämme paljon paremmin. Voimme tunnistaa keskenään ristiriidassa olevat arvot ja määritellä niille tärkeysjärjestyksen vähentääksemme tuota ristiriitaa. Voimme tunnistaa arvoja, jotka eivät enää ole merkityksellisiä eivätkä palvele parasta etuamme, vaikka olemme ehkä kantaneet niitä mukanaamme lapsuudesta asti. Tällaisista arvoista voimme tietoisesti luopua.

Kun suunnittelet yksityis- ja työelämäsi omiin arvoihisi perustuen, parannat samalla merkittävästi sekä motivaatiotasi että mahdollisuuksiasi menestykseen ja täyttymyksen kokemiseen.

Luettele tähän viisi tärkeintä arvoasi vapaassa järjestyksessä.
Kirjoita myös lyhyt kuvaus, miten arvo näkyy elämässäsi.

1

2

3

4

5



Arvotaulukko

Aikaansaaminen	Kumppanuus	Seikkailu
Aistillisuus	Kunnioitus	Selkeys
Aitous	Kuuluisuus	Sitoutuminen
Aktiivisuus	Kuuluminen	Suoraselkäisyys
Arvostus	Käynnistäjänä toimiminen	Suoruus
Asema	Levollisuus	Suvaitsevaisuus
Asiantuntemus	Luonto	Taiteellisuus
Auttaminen	Luotettavuus	Tarkkuus
Avoimuus	Luottamus	Tasa-arvo
Edelläkävijyys	Luovuus	Tasapaino
Eleganssi	Lupausten pitäminen	Tavat/rutiinit
Elinvoima	Läheisyys	Terve tunne-elämä
Energia	Menestys	Terveys
Epäitsekkyys	Mielenrauha	Tieto
Estetiikka/kauneus	Mielikuvitus	Tuki
Eteenpäin meneminen	Myötätunto	Tulokset
Haaste	Nopeatahtisuus	Tunnustus
Harmonia	Oikeudenmukaisuus	Tunnollisuus
Hauskuus	Onnellisuus	Turvallisuus
Helppous	Oma usko	Täydellisyys
Hengellisyys	Opettaminen	Uskollisuus
Henkilökohtainen kasvu	Oppiminen	Vaihtelu
Henkilökohtainen vastuu	Osallistuminen	Vaikuttaminen
Hoivaaminen	Palveleminen	Vapaa-aika
Huumori	Parhaimpaani yltäminen	Vapaus
Hyvinvointi	Perinteet	Varmuus
Hyvyys	Potentiaalin saavuttaminen	Velvollisuus
Ihailu	Päätöksenteko	Viihde
Ilo	Raha	Viisaus
Intohimo	Rakkaus	Voima
Intuitio	Rauha	Voittaminen
Itseilmaisu	Rehellisyys	Yhteenkuuluvuus
Itsenäisyys	Reiluus	Yhteistyö
Itsestä huolehtiminen	Riippumattomuus	Yhteisöllisyys
Johtajuus	Riskinotto	Yksinäisyys
Jännitys	Rohkaisu	Yksityisyys
Järjestys	Romantiikka	Ympäristö
Kauneus	Saavuttaminen	Ystävyys
Kiltteys		Älylliset haasteet