

ARVOHARJOITUS

Kirjoita muistiin 3-5 itsellesi tärkeää arvoa, eli mitä tahansa asiaa, mikä on sinulle hyvin tärkeä tai arvokas. Merkitse arvon perään sen tärkeys asteikolla 1-10 (1 = ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä). Mieti tämän jälkeen, miten hyvin toimit omien arvojesi mukaisesti esimerkiksi ajankäytön ja keskittymisen osalta (1 = erittäin huonosti, 10 = erittäin hyvin).

Esimerkki

Arvo	Tärkeys	Toteuma
Terveys ja hyvinvointi	10	6
Työ ja urakehitys	7	9
Perhe	10	7
Ystävät	8	5

Arvo	Tärkeys	Toteuma

Mikäli huomaat käyttäytymisessäsi ja toivotussa käyttäytymisessäsi ristiriitoja, huomioi niitä tavoitteiden asettamisessa.

(Tehtävä kopioitu kirjasta Voittavat tavat.)