

ELÄMÄN KOMPASSI

Tä =	parisuhde	Tä =	työ	perhesuhteet	Tä =
Ty =		Ty =			Ty =
Ero =		Ero =			Ero =
Tä =	harrastukset, huvittelu ja vapaa-aika			ympäristö ja luonto	Tä =
Ty =					Ty =
Ero =					Ero =
Tä =	oppiminen ja itsensä kehittäminen			yhteisöllisyys	Tä =
Ty =					Ty =
Ero =					Ero =
Tä =	hengellisyys / henkisyys	Tä =	terveys ja keho	ystäväsuhteet	Tä =
Ty =		Ty =			Ty =
Ero =		Ero =			Ero =

Tä = tärkeys 0-10, Ty = kuinka tyytyväinen viime viikon aikana omaan aktiivisuuteen niiden toteutumisessa 0 - 10 ja Ero = Näiden erotus

Kuvaa laatikoihin avainsanoilla, mitä arvostat ja **pidät itse tärkeänä**. Lue ensi JM-kirjasta luvut 12 ja 13

Arvokompassin apukysymykset

Tavoite: Kirkastaa itselleen, mikä on elämässä tärkeää. Tässä apukysymyksiä sen kirkastamiseen

Ohjeet: Vastaa oheisiin kysymyksiin kaikessa rauhassa. Kirjaa sitten ydinasioita paperille tai siirrä ne arvokompassiin. Lähde: Harris, 2012. Onnellisuusansa)

Arvoalue 1: Perhesuhteet

1. Millainen veli/sisko, poika/tytär, isä/ äiti (tai muu sukulainen) haluaisit olla?
2. Millaisia henkilökohtaisia puoliasi haluat tuoda näkyviin näissä ihmissuhteissa?
3. Miten kohtelisit muita, jos toteuttaisit omaa ihanneminääsi näissä suhteissa?
4. Mitä asioita haluaisit tehdä toistuvasti sukulaistesi kanssa?
5. Millaiseen suuntaan haluaisit kehittää näitä ihmissuhteitasi?

Arvoalue 2: Parisuhde ja muut läheiset suhteet

1. Millainen kumppani haluaisit olla?
2. Millaisia henkilökohtaisia puoliasi haluat tuoda näkyviin parisuhteessa?
3. Miten kohtelisit kumppaniasi, jos toteuttaisit omaa ihanneminääsi parisuhteessa?
4. Millaisen parisuhteen haluaisit rakentaa?
5. Mitä asioita haluaisit tehdä yhdessä kumppanisi kanssa ?

Arvoalue 3. Ystävyysuhteet

1. Mitä sinulle merkitsee olla hyvä ystävä?
2. Jos voisit toimia kuten ihanneminäsi, niin miten käyttäytyisit ystäviä kohtaan?
3. Millaisia henkilökohtaisia puolia haluaisit tuoda näihin ystävyysuhteisiini?
4. Millaisia ystävyysuhteita haluaisit rakentaa?
5. Mitä haluaisit tehdä yhdessä ystävien kanssa?

Arvoalue 4. Työ ja opiskelu

1. Millainen työntekijä tai työnantaja haluaisit olla?
2. Mitä henkilökohtaisia puoliasi haluaisit tuoda työpaikalle?
3. Kuinka haluat käyttäytyä kollegoita, työntekijöitäsi tai esimiestäsi kohtaan, jos toimisit niin kuin ihanneminäsi työpaikalla?
4. Millaisia ihmissuhteita haluat kehittää ja vaalia työyhteisössä?
5. Mitä haluaisit tehdä yhdessä työkavereiden / kollegoiden tai työntekijöidesi kanssa?
6. Mikä tekisi työstäsi entistä merkityksellisempää (riippumatta siitä, pidätkö siitä?)

Arvoalue 5. Henkilökohtainen kasvu ja koulutus

1. Mitä arvostat oppimisessa, koulutuksessa tai valmennuksessa?
2. Mitä uusia taitoja tai tietoja haluaisit hankkia itsellesi?
3. Miik edelleen kouluttautuminen kiehtoo sinua?
4. Millainen opiskelija tai oppija haluaisit olla?
5. Millaisia henkilökohtaisia puolia haluaisit tuoda opiskeluun tai oppimiseen?
6. Millaisia ihmissuhteita haluaisit luoda muihin opiskelijoihin?

Arvoalue 6. Harrastukset, huvittelu ja vapaa aika

1. Millaisia harrastuksia, urheilulajeja tai vapaa-ajan aktiviteetteja haluat elämässäsi olevan?
2. Millä eri tavoin haluaisit rentoutua ja palautua?
3. Millä eri tavoin haluaisit pitää hauskaa?
4. Miten haluaisit vaalia luovuuttasi?
5. Millaisia uusia aktiviteetteja haluaisit kokeilla?
6. Mitä tuttuja aktiviteetteja haluaisit aloittaa uudestaan tai tehdä enemmän?

Arvoalue 7. Henkisyys

1. Mikä on sinulle tärkeää tällä alueella?
2. Mitä henkisiä aktiviteetteja haluaisit toteuttaa säännöllisesti?

Sana ”henkisyys” merkitsee eri ihmisille eri asioita. Se voi tarkoittaa luonnossa liikkumista, tanssimista, meditaatiota, joogaamista tai osallistumista uskonnolliseen ryhmään. Mieti sen merkitys omakohtaisesti täysin vapaasti.

Arvoalue 8. Yhteisöllisyys

1. Kuinka haluaisit palvella yhteisöäsi (esimerkiksi vapaaehtoistyöllä, kierrättämällä tai auttamalla lähiseudun vanhuksia)?
2. Mitä ryhmiä, hyväntekeväisyysjärjestöjä tai poliittista puoluetta haluat tukea tai mihin liittyä jäseneksi?

Arvoalue 9. Ympäristö ja luonto

1. Millaisiin luontoalueisiin haluaisit olla yhteydessä?
2. Millaisissa ympäristöissä haluaisit viettää enemmän aikaasi?
3. Millä eri tavoin haluaisit huolehtia, muuttaa tai avustaa lähiympäristöäsi – luontoa, työympäristöä tai kotiasi?
4. Mitä sellaisia tekoja haluaisit toteuttaa, jotka veisivät sinut luonnon äärelle?
5. Mitä sellaisia tekoja haluaisit toteuttaa, jotka muuttaisivat ympäristöäsi kotona tai töissä luovalla, hyödyllisellä ja miellyttävällä tavalla?

Arvoalue 10. Terveys ja keho

1. Miten haluaisit pitää huolta kehostasi?
2. Millaisen fyysisen kunnan haluaisit kehittää?
3. Millaisia toistuvia aktiviteetteja haluaisit tehdä vaaliaksesi ja pitääksesi huolta kehostasi?
4. Miten haluaisit nukkumisen, ruokavalion ja liikunnan avulla pitää huolta terveydestäsi? Entä millainen on suhteesi tupakointiin ja alkoholiin?