

2.2 Arvot muutoksen perustana

Arvot ovat elämän suunnannäyttäjiä. Kysymällä itseltäsi, miksi haluan voida paremmin, pääset kiinni arvoihisi eli sinulle tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin.

Arvot ovat kuin majakka, joka ohjaa elämän suuntaa ja päätöksiä. Ne ovat meille tärkeitä ja merkityksellisiä asioita, jotka ohjaavat elämäämme. Arvot ovat jokaiselle omia ja henkilökohtaisia, ja ne voivat muuttua elämän varrella. Lähdet nyt pohtimaan, mikä on elämässä tärkeää juuri sinulle.

Omien arvojen pohtiminen voi olla ratkaisevaa muutoksen käynnistämisessä. Tunnistamalla, mitkä asiat tuovat iloa ja merkitystä elämääsi, voit suunnata energiaasi niihin. Esimerkiksi liikunnan lisääminen voi olla helpompaa, kun se tukee arvojasi ja tuo sinulle hyvää oloa.



Katso Terveyskylän Painonhallintatalon video "[Elämänarvojen pohdinta](#)". Videolla psykologian professori Raimo Lappalainen kertoo arvoista ja niiden merkityksestä.

Mitkä asiat ovat tärkeitä elämässäsi?

Pohdi, mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita elämässäsi. Näitä voivat olla esimerkiksi: terveys ja hyvinvointi, läheiset ihmissuhteet, perhe, koulutus, työ, itsesi kehittäminen, vapaa-aika ja harrastukset.

- Mitä asioita pidät tärkeänä elämässäsi juuri nyt?
- Mitkä kokemukset tai asiat tuottavat sinulle eniten iloa ja merkitystä?
- Millaiset ihmissuhteet ovat sinulle arvokkaita?
- Mitä haluat tehdä, kokea tai muuttaa elämässäsi?

Näiden kysymysten avulla voit aloittaa pohdinnan omista arvoistasi, niiden vaikutuksesta hyvinvointiisi ja elämäntapasi muutoksiin.

Kirjoita 3–5 sinulle tärkeintä arvoa.

1. Arvoni 1
2. Arvoni 2
3. Arvoni 3
4. Arvoni 4
5. Arvoni 5