Arvojen tunnistamisen neljä ilmansuuntaa ovat työ, ihmissuhteet, vapaa-aika, terveys.

Näiden isojen otsakkeiden alle alat jäsentää tarkentavia huomioita.

Arvoja ei voi tunnistaa pelkästään mielihyvän kautta. Arvojen mukaiset teot voivat useinkin olla vaivalloisia ja joskus pelottaviakin.

Arvot löytyvät kysymyksen sisältä, m i t e n sinä haluat elää suhteessa itseesi, muihin ihmisiin ja maailmaan? Kuten esimerkiksi vanhemmuus sinänsä ei ole arvo mutta arvo on se

m i l l a i n e n vanhempi haluat olla?

Kun vastaat itsellesi vaikkapa kysymykseen millainen vanhempi haluan olla lapsilleni, niin silloin sinulla on jo selkeä käsitys, miten selvitä vanhemmuuden haasteista.

Jos arvosi on antaa lapsillesi vaikkapa malli ihmisten tasa-arvosta, silloin se arvo määrittää mitä lastesi kuullen puhut ja millaista esimerkkiä näytät.

Kun olet tiedostanut arvosi vanhempana, se auttaa sinua silloin kun olet väsynyt ja stressaantunut, sinulla on sisäinen kartta, jossa on reitti merkittynä ja siihen tukeutuen selviät paremmin haasteista.

Nimeä yksi ongelma elämässäsi.

Nimeä tarkasti miten haluaisit asian olevan, millaisena haluaisit tilanteen olevan?

Kun olet kirjoittanut täsmällisen kuvauksen siitä, miten toivoisit jonkin asian elämässäsi olevan niin asetu sitten istumaan rauhalliseen paikkaan ja sulje puhelimet ym. mahdolliset häiriötekijät.

Hengitä kolme kertaa syvään sisään ja puhalla ulos. Anna sitten mieleesi nousta kuva siitä, millaista on, kun toivomasi asia on toteutunut.

Tunnustele mielessäsi miltä tuntuu, kun olet saavuttanut tavoitteesi. Kirjoita kaikki tuntemukset ja ajatukset itsellesi muistiin.

Esim. Olet tunnistanut itsellesi tärkeäksi arvoksi terveyden, jota haluat ylläpitää liikunnalla. Tavoitteeksi olet laittanut vaikkapa puolen tunnin kävely kaksi kertaa viikossa. Kun olet kahden viikon ajan toteuttanut tuota niin miltä mahtaa tuntua tavoitteeseen pääsy.

p.s. tavoitteet on hyvä olla aina sellaisia, että niihin aika varmasti pääsee.

Tämän jälkeen istu uudelleen silmät suljettuina ja valitse mielessäsi kaksi tekoa, joita tuon tavoitteen toteutumisen saavuttaminen sinulta vaatii.

Esim.

1. Kalenteroit kaksi aamua/iltaa viikossa, jolloin pääset tekemään kävelylenkin.

2. Järjestät lasten hoidon jo etukäteen noille ajoille.

Kuvittele mielessäsi noita kahta asiaa/tekoa mitä sinun olisi toteutettava, että pääsisit lähemmäs tavoitettasi. Ja anna mieleen nousta sitten miltä tuntuu, kun ajattelet, että sinun pitäisi toteuttaa nuo teot? Kirjoita muistiin mitä kaikkea havaitset?

Esim. En halua sitoutua mihinkään tiettynä päivänä tehtävään asiaan. Lasten hoito avun pyytäminen tuntuu vaikealta. Minulla ei ole sopivia lenkkeilyvaatteita. Ei siitä ole kuitenkaan mitään hyötyä, jos käyn pikku kävelyllä kahdesti viikossa jne.

Näin saat näkyväksi itsellesi esteet, jotka estävät sinua pääsemästä haluamaasi tavoitteeseen. Voit ehkä havaita, että noiden askelten ottaminen mitä tavoitteeseen pääsy edellyttäisi, on jotenkin pelottavaa taikka saa aikaan epävarmuuden tunteita.

Esim. Pelkään, että tulen torjutuksi, jos pyydän apua lastenhoidossa.

Palaa taas pohtimaan mikä on se arvo, johon tavoittelemasi asia liittyy ja mieti sitten uudelleen mitä tunteita liittyy muutoksen edellyttämiin tekoihin?

Esim. Arvosi oli terveys ja sen ylläpitämiseksi haluat harrastaa liikuntaa. Aloittamiseen liittyy usein tiedostamaton epäonnistumisen pelko. Voi olla, että olet itseäsi kohtaan monissa asioissa vaativa. Vaativuus saattaa aiheuttaa sen, että en edes yritä, jolloin ei tarvitse kohdata mahdollista epäonnistumista.

Usein saatamme epäonnistumisen pelossa jättää kokonaan haluamiamme asioita toteuttamatta. Mutta mitä on epäonnistuminen? Miten on epäonnistunut, jos yrittää kuin että jos ei ollenkaan yritä?

Kun sitten mietit uudelleen tunteita ja ajatuksia mitä tavoitteeseen pääsyn edellyttämät toimenpiteet sinussa herättivät, niin miten voisit kannustaa itseäsi?

Mitä myötätuntoista voisit pelollesi tms. epämukavalle tunteelle sanoa?

Olitko yllättynyt havaitessasi itsessäsi näitä esteitä toiminnalle?

Mitä nyt kun ne ovat tietoisuudessasi, miten voisit niitä pelkoja pienentää ja ovatko ne tarpeellisia pelkoja?

Ihmisen käyttäytymisestä tiedetään tutkimusten mukaan, että tavoitteisiin pääsee sitä varmemmin mitä selvemmin tunnistaa tavoitteen saavuttamisen edellyttämät konkreettiset toimenpiteet. Tekojen ja toimenpiteiden tiedostaminen mahdollistaa esteiden tutkimisen, ja niiden selättämisen, kun esteet ovat itselle selvinneet.

Useimmiten esteet ovat henkisiä, eli erilaisia pelkoja ja uskomuksia itsestä.

Mieti ja kirjaa seuraavaksi kaikki syyt MIKSI haluaisit tuon tietyn asian elämässäsi olevan toisin? Vastaamalla kysymykseen miksi vahvistat sitä arvoa mihin tuo haluamasi muutos liittyy.

Esim. Haluan harrastaa liikuntaa, koska terveys on minulle tärkeää ja haluan pysyä terveenä mahdollisimman pitkään. Haluan tehdä kaiken millä voin yrittää itse

vaikuttaa omaan terveyteeni positiivisesti. Haluan jaksaa olla lasteni kanssa. Haluan ylläpitää hyvää elämän laatua. Jne. Mieti tarkkaan kaikki mahdolliset syyt.

En halua elää kaltoin kohtelevassa parisuhteessa koska ……

Tai haluan kouluttautua koska……

Hyvin usein ns. Ongelma on myös mielen tuote. Mieti vielä kaikkea edellä mainittua mitä olet pohtinut. Mikä oli se mitä halusit elämässäsi muuttaa?

Mitä jos muutos ei ole mahdollista?

Mitä osia elämästäsi voisit hyväksyä tällä hetkellä?

Miltä tuntuu, jos päätät hyväksyä, että tällä hetkellä asiaan et voi vaikuttaa?

Kirjoita taas kaikki ajatukset ja tuntemukset.

Lähde sitten vielä kerran konkretisoimaan itsellesi alla olevan ”kaavan” avulla arvojasi. Tee jokaisesta tällä hetkellä tiedostamastasi arvosta itsellesi malli mitä sen arvon vaaliminen sinulta vaatii.

Apuna voit käyttää esimerkki kaavaa:

Arvo = Terveys

Periaate/pysyvä tavoite = Säännöllisen liikunnan harrastaminen.

Teot = Lenkkeily tiettynä päivinä viikossa, ym. liikunnan eri muotoja.

Arvo = Luonto

Periaate/pysyvä tavoite = Jätteiden lajittelu/kierrätys

Konkreettinen lyhyen aikavälin tavoite = Kotona ei mene sekajätteisiin enää pahveja, metallia, lehtiä jne.

Teot = Järjestää kotiin selkeä systeemi kierrätykselle, josta on helppo kuljettaa jätteet eteenpäin.

Tai esimerkki:

Arvo = Ystävyys

Periaate/pysyvä tavoite = Tavata säännöllisesti ystäviä.

Konkreettinen lyhyen aikavälin tavoite = Käydä kahvilla ystävän kanssa.

Teot = Soitan ystävälle.

Sinun esimerkkisi:

Arvo =

Periaate/pysyvä tavoite =

Konkreettinen lyhyen aikavälin tavoite =

Teot =

Avaamo Kaikki oikeudet pidätetään. www.avaamoterapia.fi