
Väärtuste kaardistamise tööleht

Eesmärk:

See tööleht aitab Sul teadlikumalt mõtestada, mis on Sinu jaoks elus kõige olulisem. Selgus enda väärtustes toetab paremaid otsuseid, sisemist tasakaalu ja tähendusrikast elu.

1. Väärtuste sõnapilv

Vaata allolevaid väärtusi ja märgi esmalt kõik, mis Sind kõnetavad. Seejärel vali välja 5–7, mis on Sulle hetkel kõige olulisemad. (Lisa märksõnad, mis on Sinu jaoks olulised, kuid siit puudu).

Vabadus

Ausus

Loovus

Raha

Tervis

Terviklikkus

Tasakaal

Turvalisus

Avatus

Õppimine ja eneseareng

Perekond

Eneseväljendus

Rahulikkus

Tõhusus

Rõõm

Armastus

Edu

Vastutus

Toetamine

Koostöö

Tunnustus

Autonoomia

Julgeolek

Pühendumus

Areng

Hoolivus

Usaldus

Tasakaal

Huvitav töö

Mängulisus

Isiklik kasv

Tarkus

Kaasatus

Mõju

Oskused

Spirituaalsus

Minu 5–7 kõige olulisemat väärtust:

2. Peegeldavad küsimused

- Miks on need väärtused mulle olulised?

- Kuidas need väärtused minu igapäevaelus praegu väljenduvad?

- Kas mõni neist on viimasel ajal jäänud tahaplaanile? Miks?

- Millise väärtuse järgi elamine tooks mulle rohkem rahulolu?

- Milline on üks samm, mida saan teha, et oma väärtusi rohkem igapäevaelus austada?
