

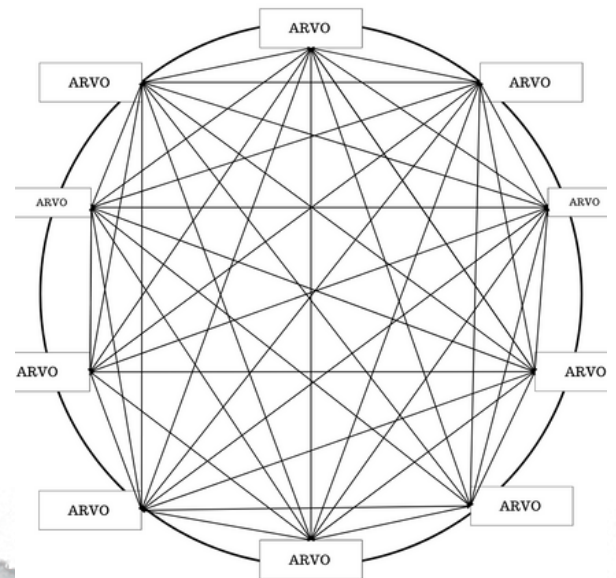
Arvokortit

Kirkasta omat arvosi

Arvokortteja voi käyttää monilla eri tavoilla, ihan niin kuin itsestäsi tuntuu hyvältä, mutta yksi tapa voi olla esimerkiksi seuraava.

1. Tutkaile pakkaa rauhassa ja valitse noin 20 korttia. Korttien valitseminen voi tuntua alkuun hankalalta, mutta selaile kortteja ihan rauhassa ja ajan kanssa.
2. Kun olet valinnut 20 korttia, aseta ne eteesi ja tutki niitä. Pyri löytämään 5 korttia, jotka voit siirtää syrjään.
3. Edessäsi on 15 korttia. Voit antaa levätä niiden hetken tai vaikkapa yön yli, tai voit jatkaa työskentelyä saman tien. Nyt sinun on kuitenkin vähennettävä jälleen 5 korttia.
4. Kun sinulla on 10 korttia, etsi iso paperi ja aseta kortit paperin ympärille ympyrän muotoon. Ota arvot käsittelyyn yksi kerrallaan ja vertaa sitä muihin arvoihin. Eli vertaa aina kahta arvoa keskenään ja anna niistä tärkeämmälle piste. Voi tuntua vaikealta antaa vain toiselle piste, mutta tee se. Kun olet verrannut arvoa kaikkiin muihin, käännä se kortti toisin päin ja siirry seuraavaan. Vertaa seuraavaa jäljellä oleviin arvoihin ja kierroksen jälkeen käännä kortti ympäri. Jatka näin, kunnes olet käynyt kaikki läpi.
5. Vertaa kaikki arvot läpi ympyrässä keskenään. Näin saat jokaiselle arvolle pistemäärän.
6. Laita arvosi järjestykseen pisteiden mukaan. Eniten pisteitä saanut nousee siis ykköseksi.

Voit tehdä samanlaista työskentelyä tarkastellen jokaista elämänavaluetta erikseen. Tee sama harjoitus erikseen esimerkiksi vapaa-ajasta, työstä, parisuhteesta tai seksistä.



ARVOKORTIT OVAT OSTETTAVISSA
VERKKOKAUPASTAMME.

WWW.TERAPIAPERHONEN.COM/KAUPPA

Terapiaperhonen

