

## Harjoitus 17.1. Oman oppimisen arviointia Kohti arvoistasi -kirja

Tavoite Tunnistaa ja arvioida niitä taitoja, joita Kohti arvoistasi –kirjan parissa työskentely on opettanut.

Ohjeet Arvioi kukin oppimissisältö asteikolla:  
1= En lainkaan, 2= Hyvin vähän 3 = Jonkin verran 4 = melko hyvin 5 = Erittäin hyvin

Nimi: \_\_\_\_\_ pvm: \_\_\_\_\_

### OLEN OPPINUT...

1	Tiedostamaan paremmin ajatuksiani, tunteitani ja kehollisia reaktioitani	1.....2.....3.....4.....5
2	Näkemään ajatukset ajatuksina, eikä tosiasioina ja suhtautumaan niihin joustavasti (tunnistamaan, että osa on hyödyllisiä, osa hyödyttömiä)	1.....2.....3.....4.....5
3	Kohtaamaan sallivammin ajatuksiani, tunteitani ja kehollisia reaktioita, olivatpa ne sitten mieluisia tai epämiellyttäviä	1.....2.....3.....4.....5
4	Tunnistamaan sitä, millaisia seurauksia omalla käyttäytymiselläni on lyhyellä ja pitkällä aikavälillä ja huomiomaan sitä valinnoissani	1.....2.....3.....4.....5
5	Käyttämään itselleni sopivia ajatusten eriyttämiskeinoja, kuten ”minulla on ajatus, että...”	1.....2.....3.....4.....5
6	Hyödyntämään tietoisuustaitoja vaikeiden ajatusten ja tunteiden kohtaamiseen hyväksyvästi ja sallivasti (huomaan, nimeän, annan olla)	1.....2.....3.....4.....5
7	Olemaan paremmin läsnä nykyhetkessä sekä ohjaamaan ja pitämään huomioni tietoisemmin valitsemassani kohteessa	1.....2.....3.....4.....5
8	Selkeyttämään sitä, mikä on minulle tärkeää elämässä	1.....2.....3.....4.....5
9	Suunnittelemaan tietoisesti arvojeni suuntaisia tavoitteita ja tekoja	1.....2.....3.....4.....5
10	Toteuttamaan arvojeni mukaisia tekoja aktiivisesti, vaikka vaikeat ajatukset, tunteet tai muistot vaikeuttaisivat niiden tekemistä	1.....2.....3.....4.....5
11	Luokittelemaan käyttäytymistäni sen perusteella, mitä se palvelee (kohti vai poispäin) ja huomaamaan eron sisäisen mentaalisen kokemuksen ja ulkoisen aistikokemuksen välillä	1.....2.....3.....4.....5
12	Suhtautumaan itseeni lempeästi ja välittävästi, kun minulla on vaikeaa	1.....2.....3.....4.....5
13	Suvaitsemaan niitäkin puolia itsessäni, joista en erityisesti pidä	1.....2.....3.....4.....5
14	Tunnistamaan eron itseni ja alati vaihtuvien ajatusten, tunteiden sekä kehon tuntemusten välillä (minä en ole yhtä kuin ne)	1.....2.....3.....4.....5
15	Tunnistamaan, mitä voin itse tehdä edistääkseni hyvinvointiani	1.....2.....3.....4.....5
Pisteet yhteensä		_____ / 75 p.