

Harjoitus: Omien tavoitteiden asettaminen

Tavoite:

Löydät ainakin yhden mielekkään tavoitteen, jota kohti voit ottaa askelia. Hyvinvointisi paranee, kun kuljet kohti mielekkääksi kokemiasi tavoitteita.

Ohje:

Kirjaa ylös tavoitteesi. Pohdi konkreettisia askelia sitä kohti.

Käytä apunasi pohdintaa siitä, millaista on sinulle mielekäs elämä. Ensimmäiset askeleet voivat olla hyvinkin pieniä.

Pyri myös suunnittelemaan, missä ja milloin toteutat askelia kohti tavoitettasi.

Tavoite, jota kohti lähdet kulkemaan

Esim. "Haluaisin kokeilla jalkapalloharrastusta."

Konkreettinen askel tai askeleet tavoitteen suuntaan

Esim. "Voisin kysyä vanhemmiltani asiasta ja etsiä yhdessä tietoa harrastusmahdollisuuksista. Voisin myös aloittaa käymällä lyhyellä lenkillä kerran viikossa."

Suunnitelma askeleen/askeleiden ottamiseksi

Esim. "1. Otan huomenna ruokapöydässä aiheen esille. 2. Käyn viikonloppuna viidentoista minuutin kävelyllä. 3. Kokeilen ensi viikolla kevyttä juoksulenkkiä."