

TAVOITTEET



Aloita muutoksista, jotka juuri sinun on helpoin toteuttaa. Suunnittele hyvin ja lähde toteuttamaan - yksi hulluuden määritelmää on tehdä asiat aina samalla tavalla, kuin aikaisemminkin mutta odottaa eri lopputulosta. Etsi keinot, jotka sopivat juuri sinulle, ja jos huomaat, että ei tunnu hyvältä, muuta suunnitelmaa ja kokeile jotain muuta.

TAVOITE:

1. Määrittele itsellesi tavoite positiivisessa muodossa (Mitä haluat? Missä? Milloin? Keneltä?)

A. Tee tavoitteelle aikajana/ muutama välitavoite (mistä tiedät edistyneesi?)

2. Tavoitteen tulee olla riippuvainen omasta toiminnasta

A. Mitä voimavaroja/ resursseja tarvitset, että tavoite toteutuu

3. Miten mittaat?

A. Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteesi?

B. Miten tilanne poikkeaa nykyisestä? Mitä tunnet/ kuulet/ näet...

C. Miltä näytät/ kuulostat...

4. Mistä joudut luopumaan? Mikä on nykytilan positiivinen tarkoitus?

A. Mitä tapahtuu, kun saavutat tavoitteesi?

B. Mitä ei tapahdu, kun saavutat tavoitteesi?

C. Mitä tapahtuu, jos et saavuta tavoitettasi?

D. Mitä ei tapahdu, jos et saavuta tavoitettasi?

E. Mitä saat/ pidät ennallaan, jos et saavuta tavoitettasi?

F. Mistä tiedät, että tavoitteesi on tavoittelemisen arvoista?

5. Taloudellisuus

A. Miten onnistuminen vaikuttaa elämääsi?

(Sinä, perhe, työ, ystävät, taloudellinen tilanne, harrastukset, elinympäristö..)

B. Mikä muuttuu?

C. Mikä ei muutu?

ONHAN TAVOITE VARMASTI OMASI?

Omien tavoitteiden mukaan, mieti, mikä rajoittaisi mahdollisesti tavoitteidesi saavuttamista, mistä eniten hyötyä. Esim:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| • Elämänhallinta | • Itsetunto |
| • Itsetietoisuuden kasvattaminen | • Itseluottamus |
| • Stressin hallinta | • Loukkaantumiset/ sairastelut |
| • Vireystilan säätely | • Sosiaaliset taidot |
| (treeneistä enemmän irti) | • Vuorovaikutus |
| • Ajatusten kontrollointi | • Ryhmän kiinteys/ tuki |
| • Motivaatio | • Palautuminen |

