

Tavoitetyöskentely

Aseta itsellesi tavoite, jonka haluat saavuttaa. (Esimerkiksi: pyrin vähentämään digipelaamistani, en pelaa klo 21:00 jälkeen, alan liikkua säännöllisesti).

Mieti mielessäsi ennen tavoitteen asettamista seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on sopiva/realistinen tavoite?
- Onko tavoitteeni minulle ja muille hyödyksi?
- Miten saavutan tavoitteeni? Mitä se vaatii minulta?
- Onko tavoitteeni minulle tarpeeksi motivoiva?
- Matkalla tavoitetta kohti tulee myös väistämättä vaikeita hetkiä: miten ylläpidän motivaatiotani noina hetkinä?
- Miltä elämäni näyttää, kun olen saavuttanut tavoitteeni?

Tavoitteeni:

Välitavoitteeni matkalla kohti tavoitettani:

- Mitä teen tänään tavoitteeni eteen?

- Mitä teen tämän viikon aikana?

- Mitä teen tämän kuukauden aikana