5. Tavoitteeni Elämäntaitokurssille

A. Pohdi, miksi olet tämän materiaalin äärellä.

B. Kirjaa omat tavoitteesi Elämäntaitokurssille. Mihin haluaisit muutoksia arjessasi ja elämässäsi? Muista, että tavoitteesi voivat myös muuttua kurssin aikana uusien oivallusten ja pohdintojen myötä. Se on aivan sallittua.

C. Pohdi, mikä merkitys tavoitteella/tavoitteilla on sinulle. Miksi ne ovat sinulle tärkeitä?

D. Kirjaa ylös itsellesi, millä lailla aiot työskennellä tavoitteesi eteen. Voit solmia itsesi kanssa sopimuksen vaikkapa siitä, kuinka paljon aikaa aiot käyttää Elämäntaitokurssi-työskentelyyn tai kuinka huolella pohdit tehtäviä. Voit itse määrittää oman panoksesi, johon sitoudut tavoitteesi saavuttamiseksi.