

Elämän osa-alueista johdetut tavoitteet

Seuraavaa harjoitusta voit hyödyntää omien tavoitteidesi asettamisen apuna.

Esimerkkikaavio:

Elämän osa-alue	Mitä haluan tapahtuvan? Tavoitteet	Mitä aion tehdä sen eteen? Suunnitelma
<i>Ihmissuhteet</i>	<i>Haluan pitää enemmän yhteyttä ystäviini.</i>	<i>Laitan hyvälle ystävälleni viestiä ensi viikolla.</i>
<i>Vapaa-aika</i>	<i>Haluan elää omannäköistä elämää.</i>	<i>Listaan minulle tärkeitä asioita ja laitan listan jonnekin näkyvään paikkaan.</i>
<i>Terveysten vaaliminen</i>	<i>Haluan jaksaa tehdä enemmän mukavia asioita päivän aikana.</i>	<i>Harjoittelen aktiivisuuden ja levon rytmittämistä arjessani viikoittain.</i>
<i>Työ ja opiskelu</i>	<i>Haluan jaksaa vielä työpäivän jälkeenkin tehdä mukavia asioita.</i>	<i>Kokeilen huomisesta lähtien tauottaa työntekoa pienillä mikrotauoilla ja otan käyttöön taustamelua vaimentavat kuulokkeet.</i>

Täytä oheiseen kaavioon esimerkin mukaisesti elämän osa-alueet, niihin liittyvät tavoitteesi sekä suunnitelmasi. (Käytä apunasi edellisessä tehtävässä esiteltyä neljää elämän osa-aluetta; ihmissuhteet, vapaa-aika, terveyden vaaliminen ja työ ja opiskelu).

Elämän osa-alue	Mitä haluan tapahtuvan? Tavoitteet	Mitä aion tehdä sen eteen? Suunnitelma

Harjoitus on mukailtu erillisellä luvalla teoksesta: Pietikäinen, Arto. Kohti arvoistasi – suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim 2014. Alkuperäiset harjoitukset: Hyödyllistä tasapainon vaalimista ja Arvoista johdetut tavoitteet.