



# Harjoitus: Omien askelten suunnittelu

## Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit suunnittelemaan omaa toimintaasi omien arvojesi mukaiseksi.

### Ohje:

Seuraava askel on pohtia, miten voit tuoda itsellesi tärkeitä asioita arkeesi jo nyt. Voit tehdä tämän harjoituksen joko piirtämällä vihkoosi tai kirjoittamalla vastaukset alta löytyviin ruutuihin.

Valitse seuraavaksi jokin sellainen sinulle mielekäs tavoite, jota kohti voit lähteä kulkemaan. Hyödynnä aiempien harjoitusten pohdintoja sinulle tärkeistä asioista ja omista vahvuuksistasi.

Pyri valitsemaan sellainen tavoite, joka on selkeä ja realistinen. Pohdi myös, mitä toivot tämän tavoitteen mahdollistavan. Kertooko tämä tavoite siitä, millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä?

Kokeile sitten oman matkan suunnittelua askel kerrallaan. Kirjaa alta löytyvän kuvan mukaisesti väliaskeleita, joita voisit ottaa edetäksesi pala kerrallaan kohti tavoitetta. Tee itsellesi esimerkiksi puhelimesi kalenteriin suunnitelma askelten ottamiseksi.

Tähän harjoitukseen voit palata aina uudestaan eri tilanteissa.

---

1. Hankin kitaran

2. Etsin opetus-  
videoita  
Youtubesta

3. Valitsen  
kappaleen, jota  
harjoittelen

4. Treenaan  
kerran viikossa

Tavoite:  
Pystyn säestä-  
mään kappaleen  
kitaralla



## Tavoite

Minne olet matkalla?

Esimerkki: Pystyn säestämään kappaleen kitaralla.

## Askeleet

Kirjoita ainakin neljä askelta, jotka vievät sinut askel kerrallaan kohti tätä tavoitetta.

Esimerkki: 1. Hankin kitaran. 2. Etsin opetusvideoita Youtubesta. 3. Valitsen kappaleen, jota alan harjoittelemaan. 4. Treenaan kerran viikossa.