



# Harjoitus: Tavoitteeni

---

## Tavoite

Hahmotat, mitkä ovat tärkeimpiä ongelmakohtiasi, ja valitset tavoitteen.

## Ohje

Valitse edellisen Minun keskittymisvaikeuteni -harjoituksen pohjalta 2–3 sellaista haastetta, jotka ovat ajankohtaisia ja joihin toivot muutosta tällä hetkellä.

Kirjoita alle mahdollisimman selkeästi, miten nämä haasteet sinun arjessasi juuri nyt näkyvät.

### Ajankohtaiset haasteeni

### Mieti, mikä haasteistasi aiheuttaa eniten haittaa juuri nyt?

### Minkä asian parantamiseen haluat keskittyä?