



Harjoitus: Tavoitteeni

Miksi?

Löydät keskeisimmän ongelman, ja valitset tavoitteen.

Miten?

Valitse edellä raxsimistasi asioista 2–3, joihin toivot nyt muutosta. Kirjoita alle selkeästi, miten nämä haasteet näkyvät elämässäsi.

Ajankohtaiset haasteeni

Esim. "Minun on tällä hetkellä hankalaa keskittyä mihinkään. Kun pitäisi tehdä läksyjä, alan pian selata puhelintani. Kun yritän lukea, harhailevat ajatukseni heti muualle ja joudun palamaan alkuun."

Mieti, mikä haasteistasi aiheuttaa eniten haittaa juuri nyt?

Esim. " Se, että koulutehtävät jäävät tekemättä."

Minkä asian parantamiseen haluat keskittyä?

Esim. "Haluan suunnitella elämäni ja ajankäyttöäni."