



Harjoitus: Tavoitteeni

Miksi?

Tavoitteet lisäävät motivaatiota ja auttavat hahmottamaan omaa polkua. Kun valitset tavoitteet itse, niistä tulee mielekkäitä ja saavutettavampia.

Pienenkin tavoitteen saavuttaminen antaa onnistumisen tunnetta ja vahvistaa luottamusta muutoksen mahdollisuuteen.

Miten?

Pohdi ensin, mihin asioihin haluaisit vaikuttaa muuttamalla pelaamistasi. Näitä voivat olla esimerkiksi pelaamisen määrä, unirytm, liikunnan määrä, mieliala.

Tämän jälkeen valitse alla olevasta listasta kaikki ne asiat, joissa kokisit muutoksen hyödylliseksi. Lopuksi kirjoita itsellesi 1–3 tavoitetta omahoito-ohjelman ajaksi.

Mihin seuraavista asioista toivoisit muutosta omassa elämässäsi? Voit valita useita.

- ☐ Selkeät tavoitteet pelaamiselle
- ☐ Konkreettiset keinot pelaamisen hallintaan
- ☐ Ymmärrys omasta digipelaamisesta
- ☐ Ymmärrys omista arvoista
- ☐ Ymmärrys omien tunteiden vaikutuksesta pelaamiseen
- ☐ Lisää psyykkistä hyvinvointia
- ☐ Selkeämpi unirytm
- ☐ Enemmän energiaa arkeen
- ☐ Lisää liikunnan tuomaa hyvinvointia
- ☐ Terveellisemmät ruokailutottumukset
- ☐ Uusia harrastusideoita
- ☐ Rohkeutta tarttua asioihin
- ☐ Rohkeutta tutustua uusiin ihmisiin kasvokkain

Aseta itsellesi 1–3 tavoitetta ja kirjoita ne alle varattuun tilaan tai muistiinpanoihisi. Jos kirjoitat tavoitteesi alle, ota niistä kuvakaappaus.



Tavoitteiden kannattaa olla:



- Selkeitä ja konkreettisia
- Sinulle merkityksellisiä
- Mahdollisia saavuttaa seuraavien viikkojen aikana
- Sellaisia, joissa voit huomata edistymisesi

Esimerkkejä tavoitteista:

- "Pelaan korkeintaan yhden tunnin arkipäivisin."
- "Pidän yhden pelittömän päivän viikossa."
- "Liikun kolme kertaa viikossa 30 minuuttia."

Tavoite 1:

Tavoite 2:





Tavoite 3:

