



## Harjoitus: Tavoitteen asettaminen

---

### Miksi?

Pienilläkin muutoksilla itsestään huolehtimisessa voi olla iso vaikutus ajatuksiin, tunteisiin, kehollisiin oireisiin ja käyttäytymiseen. Niiden seurauksena saatat huomata, että elämän muutkin osa-alueet alkavat sujua paremmin.

### Miten?

Valitse yksi tai useampi itsestä huolehtimisen osa-alue, jonka suhteen haluaisit tehdä töitä. Keskity yhteen tavoitteeseen kerrallaan ja aseta riittävän pieni, toteutettavissa oleva ja omaan tilanteesi sopiva tavoite.

### Oma tavoitteeni

Kirjaa tavoitteesi itsellesi ylös. Voit käyttää kirjaamiseen apuna alla olevaa lomaketta. Saatat myös haluta käyttää jotain, mikä muistuttaa sinua tekemään asioita tavoitteen eteen, esim. merkintä seinäkalenteriin, muistilappu näkyville jääkaapin oveen tai muistutus puhelimeen.

---

### Itsestä huolehtimisen osa-alue

Esim. liikunta

---





## Idea positiiviseen muutokseen

Esim. Käyn useammin kävelyllä

---

---

---

---

---

---

---

---







**Toteuta suunnitelmaasi saavuttaaksesi tavoitteesi.**

Kun saavutat yhden tavoitteen, taputa itseäsi olkapäälle ja onnittele itseäsi tavoitteen saavuttamisesta ja tärkeästä askeleesta.

Voi myös olla hyödyllistä miettiä, mitä esteitä voisi tulla tavoitteen saavuttamisen eteen. Jos näet mahdollisia esteitä, mieti miten voisit niiden suhteen toimia.



