



Harjoitus: Tavoitteen asettaminen ja seuranta

Miksi?

Muutos tapahtuu harvoin kerralla. Siksi tavoitteiden asettaminen ja edistymisen seuraaminen auttavat huomaamaan pieniä onnistumisia ja lisäävät hallinnantunnetta.

Kun määrittelet itse, mikä olisi sinulle sopivin tapa käyttää somea, muutos tuntuu enemmän omalta. Hyvä tavoite ei rajoita liikaa, vaan ohjaa kohti tasapainoa ja antaa tilaa muulle elämälle.

Miten?

Palaa edellisiin harjoituksiin. Milloin käytit somea eniten? Mikä sai sinut avaamaan sovelluksen? Millaista haluaisit somenkäyttösi olevan?

Valitse yksi pieni tavoite seuraavalle viikolle. Tavoitteen tulee olla sellainen, jonka uskot olevan mahdollista saavuttaa viikon aikana. Kirjaa tavoite ylös.

Seuraa päivittäin, miten tavoitteen saavuttaminen edistyy tai asetetun säännön noudattaminen sujuu. Käytä havaintojesi kirjaamiseen alla olevaa tulostettavaa lomaketta, muistiinpanojasi tai vihkoa.

Esimerkkejä konkreettisista tavoitteista: "en käytä somea sängyssä", "käytän somea arkisin 30 min", "somepaastoon klo 18:00 jälkeen", "tarkistan tilini vain 3 kertaa päivässä".







Päivä	Onnistuin tavoitteessani	Kommentti tai fiilis
Maanantai	Kyllä Osittain En	
Tiistai	Kyllä Osittain En	
Keskiviikko	Kyllä Osittain En	
Torstai	Kyllä Osittain En	
Perjantai	Kyllä Osittain En	
Lauantai	Kyllä Osittain En	
Sunnuntai	Kyllä Osittain En	

Viikon lopuksi pohdi vielä tarkemmin:

- Mikä toimi hyvin?
- Mikä oli vaikeaa ja miksi?
- Haluanko jatkaa samalla tavoitteella tai asettaa uuden tavoitteen?





Pohdintojasi

