



Harjoitus: Konkreettisten askelten suunnittelu

Miksi?

Opit pyrkimään kohti omannäköistäsi elämää suunnittelemalla itsellesi sopivia askelia.

Miten?

Voit soveltaa tätä harjoitusta aina, kun kaipaat muutosta jollain elämänalueella.

Voit soveltaa erilaisiin tätä erilaisiin tavoitteisiin riippumatta siitä, ovatko ne pieniä tai suuria ja toivotko niiden toteutuvan lyhyellä vai pitkällä aikavälillä.

1. Valitse mikä tahansa sinulle mielekäs tavoite tai tärkeä asia, jota kohti haluat lähteä kulkemaan.

Pyri valitsemaan sellainen tavoite, joka on motivoiva, selkeä ja toteuttamiskelpoinen.

Usein kannattaa ensin kokeilla asettaa lyhyen aikavälin tavoitteita, jotka on mahdollista saavuttaa esimerkiksi viikkojen tai korkeintaan muutaman kuukauden aikana.

Esimerkkejä tavoitteista:

- opettelen soittamaan kitaraa
- tutustun uusiin ihmisiin
- opettelen päälläseisönnän
- parannan keskiarvoani
- opettelen olemaan joutilaana

Jos et keksi tavoitetta, mieti omia vahvuuksiasi. Keksitkö niiden pohjalta jotakin kiinnostavaa? Muista, että tavoitteen ei tarvitse olla mitenkään hieno tai täydellinen. Tärkeintä on, että aloitat.

Kirjoita tavoitteesi alle tai muistiin.



2. Kokeile sitten oman matkasi suunnittelua askel kerrallaan.

Kirjaa muistiin väliaskeleita, joita voit ottaa edetäksesi vähitellen kohti tavoitettasi. Jos välitavoitteiden keksiminen tuntuu vaikealta, voit miettiä niitä lopusta alkuun.

Esimerkki: Haluan osata soittaa kitaraa. Sitä varten täytyy harjoitella. Tarvitsen opettajan, ja kitaran.

Näin ollen välitavoitteesi voivat olla

1. Hankin kitaran
2. Etsin opetusvideoita YouTubesta
3. Valitsen kappaleen, jota harjoittelen
4. Treenaan joka tiistai
5. Osaan soittaa lempikappaleeni

Tee itsellesi esimerkiksi puhelimesi kalenteriin suunnitelma askelten ottamiseksi. Voit halutessasi kirjoittaa sen myös tähän.

3. Toteuta suunnitelma, ja muokkaa sitä tarvittaessa.

Muista, että suunnitelmaa voi aina muokata. Kenties suunnitelmasi muuttuu, tai sen toteuttamiseen menee enemmän aikaa. Voit myös laittaa suunnitelman odottamaan sopivampaa hetkeä.

Tärkeintä on, että teet itsellesi tärkeitä asioita tässä ja nyt.