Tekojen suunnittelua.

Nyt olet asettanut itsellesi tavoitteita, joihin haluat pyrkiä.

Olet määritellyt nyt mitä tekoja sinun on tehtävä, jotta pääset lähemmäs tavoitettasi.

*Tiedostat, että vain **teot** muuttavat elämääsi*. Sitoutuminen tekoihin on ensimmäinen askel kohti nimeämääsi tavoitetta.

Tehtävä:

Kuvittele, että saat yhden ylimääräisen päivän käyttöösi. Sen päivän tarkoitus olisi viettää täydellinen päivä. Lähde listaamaan nyt 10 eri tekoa mitä tekisit sinulle täydellisenä päivänä, mitä sellaisia tekoja mitkä kuvastaisivat sinun arvojasi ja olisivat merkityksellisiä juuri sinulle.

Jos sinulla ei olisi pelkoja, estoja, uskomuksia, arvotelluksi tulemisen palkoa jne. Mitä silloin tekisit täydellisen päivän aikana.

Esim. tanssisin, laulaisin, maalaisin, kävisin uimassa jne. Rakastelisin, keskustelisin, viettäisin aikaa ystävien tai perheen kanssa, jne. jne.

Kun olet tehnyt listan täydellisen päivän sisällöstä, mieti ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1 Mitä ja miten elämän arvojasi päivän sisällöt kuvastavat? (esim. perhe on minulle tärkeä, vietän aikaa perheen kanssa. Tai haluan lasteni saavan turvallisen lapsuuden, päätän lähteä väkivaltaisesta suhteesta jne.)

2 Miten suunnittelemasi päivän tekemiset näkyvät nykyisessä elämässäsi?

3 Laita nyt arvio jokaisen tekemisen kohdalle kuinka helppo tai vaikea sinun on toteuttaa tuo tekeminen arvoasteikolla 1 helppo - 5 vaikea.

4 Voitko aloittaa niiden tekemisten toteuttamisen jo tänään jotka arvioit vaikeusasteikolla 1-2? Kirjaa muistiin kaikki asteikolla 1 – 2 olevat asiat joita päätät lähteä toteuttamaan. Kirjaa myös aikataulu milloin aloitat.

Nyt kun mietit mitä tekemisiä kirjasit täydelliseen päivääsi, niin miten hyvinvointisi vaaliminen näkyy listalla? Mitä elämän arvoja huomaat toteuttavasi jo ja mitä arvoja huomaat, että et toteuta vaikka koet ne tärkeinä?

Mitä muuta havaitsit? Kirjoita mietteitä.