

TAVOITTEENI JA KEINOT SEN SAAVUTTAMISEEN

Mieti itsellesi hyvinvointitavoite, jota haluat alkaa tavoitella tulevien viikkojen aikana. Kirjaa se annettuun kohtaan. Mieti myös, millaiset asiat voivat vaikeuttaa tavoitteen saavuttamista ja mitkä teot vievät sinua lähemmäs päämäärääsi. Lähde sitten rohkeasti kohti tavoitteitasi!



Tavoitteeni:

Nämä asiat saattavat hidastaa tavoitteen toteutumista:

-
-
-

Näin pääsen haasteista yli:

Nämä teot teen tavoitteeni eteen jo tänään:

Teko 1:

Teko 2:

Teko 3:

Psst! Muistathan, että hyvä tavoite on

- selkeästi sanoitettu
- mitattavissa
- aikaan sidottu
- realistinen
- sinulle tärkeä

