

Toiveista tavoitteiksi

Pohdi omia toiveitasi ja tavoitteitasi seuraavien kysymysten avulla.

1. Mieti, millaisia omaa elämää edistäviä asioita haluat itsellesi?
2. Mihin haluat pyrkiä?
3. Mitä haluat kokeilla, harjoitella tai opetella?
4. Mihin haluat uskaltautua?
5. Mistä haluat keskustella tai kuulla puhuttavan?

Kirjaa nämä ajatuksesi nyt tavoitteeksi, tietylle ajalle.

Tavoitteeni on xxxxx aikana:

Hyvä minä!

Kun olet työskennellyt tavoitteittesi eteen, muistathan palkita itsesi tekemästäsi työstä!

Kiittele itseäsi, tarjoa rentouttava kylpy tai kuuntele itseäsi ilahduttava musiikkikappale. Tee mitä tahansa, joka tuottaa sinulle iloa ja vahvistaa ajatusta, että teet elämässäsi asioita, jotka ovat sinulle merkityksellisiä ja hyväksi, vaikka se ei aina olisi helppoakaan.



Mielenterveyden
keskusliitto