



TAVOITTEEN ASETTAMINEN JA SEN TOTEUTUMISEN SEURAAMINEN

Mikä on tavoitteeni?

Miksi se on minulle tärkeä?

Mitkä ovat osatavoitteeni?

Miten aion toimia tavoitteen saavuttamiseksi?

Kuukausitavoite

Valitse kuukaudelle jokin tavoite, esimerkiksi jokin osatavoitteesi. Valitse tämän jälkeen yhdestä kolmeen osa-alueetta, jotka liittyvät kuukausitavoitteesi. Kirjoita lopuksi 1-5 selkeää ja toteutettavissa olevaa tapaa, joita tekemällä saavutat kuukausitavoitteesi. Seuraa tapojen toteutumista seuraavien sivujen viikkoseurannassa. Voit jatkaa samoilla kuukausitavoitteilla useammankin kuukauden, etenkin jos niiden toteuttamisessa on haasteita.

Kuukauden päätavoitteeni:

Osa-alueet:

- 1)

- 2)

- 3)

Tavat ja rutiinit, jotka vievät minua kohti tavoitetta:

- 1)

- 2)

- 3)

- 4)

- 5)

VIKKOKOONNIT

Viikko 1

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:

Viikko 2

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:

Viikko 3

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:

Viikko 4

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:

VIIKKOKOONNIT

Viikko 1

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:

Viikko 2

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:

Viikko 3

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:

Viikko 4

Millainen fiilis minulla on tämän viikon jälkeen?

Viikon isoimmat onnistumiset?

Haasteet ja ongelmat:

Ratkaisut:
