

Tehtävä: Tavoitteiden asettaminen

Nyt kun olet selvittänyt omia arvoisi, on aika pohtia niitä tekoja, joiden avulla voit kulkea kohti arvojesi mukaista elämää ja sitä kautta muuttaa käyttäytymistäsi. Tulet ehkä huomaamaan, että arvojen mukaisten tekojen tekeminen ei aina ole mukavaa ja saattaa aiheuttaa myös epämiellyttäviä tunteita. Arvoja kohti kulkeminen vaatii rohkeutta.

Mieti siis hetki, oletko valmis sitoutumaan omien arvojesi mukaisten tekojen tekemiseen huolimatta tämän hetkisestä elämäntilanteestasi ja hyväksymään sen myötä heräävät tunteet, joita käyttäytymisesi muuttamiseen voi liittyä. Oletko valmis ottamaan rohkeita askelia arvojesi viitoittamalla tiellä – ei vaikeista tunteistasi huolimatta, vaan niiden kanssa?

Valitse ensin yksi arvoalue, josta haluaisit aloittaa arvojen mukaisten tekojen lisäämisen muuttuneen elämäntilanteen keskellä. Se voi olla esimerkiksi sellainen, jota pidät tärkeänä mutta jota olet pystynyt toteuttamaan nyt huonosti tai sellainen, josta haluaisit pitää kiinni myös muutosten keskellä. Kirjoita valitsemasi arvo alle:

Esimerkiksi:

Valitsemani arvo: haluan laittaa oman hyvinvointini etusijalle huolimatta elämässäni tapahtuneista muutoksista

Arvot ovat sinulla aina olemassa, olipa elämäntilanteesi millainen tahansa. **Tavoitteet puolestaan ovat saavutettavissa olevia tapahtumia ja ne antavat sinulle konkreettisen tavan toteuttaa arvojasi.** Tavoitteita voit muokata jokaiseen elämäntilanteeseesi sopiviksi siten, että niiden avulla pääset lähemmäksi itsellesi oikeasti tärkeitä asioita. Tavoitteita voi asettaa lyhyemmälle sekä pidemmälle aikavälille. Lyhyen aikavälin tavoitteet arvojasi kohti ovat sellaisia, jotka voit tehdä jo tänään ja pidemmän aikavälin tavoitteet puolestaan sellaisia, joiden saavuttamisen huomaat jossain vaiheessa. Samalla usein huomaat sen, että olet alkanut todella kulkea arvojesi viitoittamaa tietä.

Esimerkiksi:

Pitkän tähtäimen tavoite arvooni liittyen: olla energisempi ja jaksaa paremmin arjessa sekä töissä

Aseta nyt itsellesi valitsemaasi arvoon liittyvä pitkän tähtäimen tavoite ja kirjoita se tähän:

Määrittele nyt arkisia tekoja, joilla voit kulkea kohti edelle kirjaamaasi tavoitetta.

Älä ole liian epämääräinen (esim. "menen salille") äläkä kirjoita sellaisia asioita, joihin et pysty suoraan tekojen kautta vaikuttamaan (esim. "olen iloisempi"). Valitse tarkkoja, tilanteisiin sidottuja tekoja eli tekoja, joilla on alku ja loppu, tietty muoto ja jotka ilmenevät tietyssä tilanteessa. Tällainen teko voisi olla esimerkiksi *"kävelen aina rappuset, kun mahdollista" ja "käyn kaksi kertaa viikossa lenkillä"*.

Yritä sisällyttää luettelosi ainakin yksi asia, jonka **voit tehdä jo tänään**, sekä riittävästi isoja ja pieniä tekoja niin, että jos tekisit ne kaikki, tavoitteen saavuttaminen olisi hyvin todennäköistä tai jopa varmaa.

Millaisia tekoja voit tehdä tuon tavoitteen saavuttamiseksi? Mitä voit tehdä jo tänään? Kirjoita niitä tähän:

Jos voit tehdä yhden teon juuri nyt tällä hetkellä, tee se. Jos taas et juuri nyt voi tehdä sitä merkitse jotenkin muistiin niin, että muistat tehdä sen myöhemmin tänään.