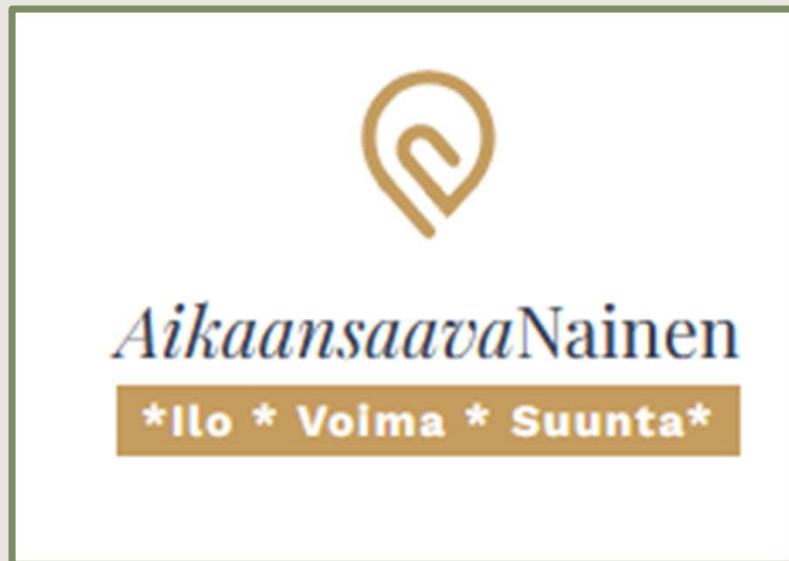




Tavoitteen asettaminen

Työkirja

Tavoitteista

Haluamme usein saavuttaa jotain, mutta pysähdymme harvoin miettimään, mitä se tarkalleen ottaen on ja miten sinne pääsee.

Tavoitteiden asettaminen ei ole vain hyödyllinen taito, vaan lähes välttämätön taito, jos haluaa saavuttaa tavoitteensa.

Ilman selkeitä tavoitteita kuljemme usein kuin sumussa, ilman selkeitä päämääriä. Tavoitteiden avulla voimme ohjata itseämme ja energiaamme sinne, minne haluamme olla menossa. Ilman tavoitetta on vaikea löytää perille, sinne minne haluaa olla menossa.

Kaikki alkaa siitä, että tiedät, mihin haluat olla menossa. Mitä haluaisit saavuttaa? Sen jälkeen on helpompi rakentaa matkaa, kun määränpää on selvillä.

Miksi tavoitteen asettaminen on tärkeää?

Tavoitteen asettaminen

1. Antaa merkityksen arjelle

Kun tiedät, mihin olet matkalla, jokainen askel oikeaan suuntaan tuntuu tarkoituksenmukaiselta. Pienetkin teot saavat merkityksen, kun ne ovat osa suurempaa kokonaisuutta. Tavoitteet antavat elämälle suunnan ja tekevät siitä vähemmän satunnaista.

2. Lisää motivaatiota

Selkeä tavoite toimii moottorina – se antaa syyn nousta aamulla ylös ja ryhtyä toimeen. Kun tiedät, mitä haluat saavuttaa, on helpompi kohdata haasteita ja pysyä motivoituneena myös vaikeina päivinä.

3. Auttaa priorisoimaan

Elämä on täynnä valintoja, ja ilman tavoitteita voi olla vaikea tietää, mihin keskittyä. Tavoitteet toimivat karttana, mitkä asiat olet valinnut olemaan olennaisia ja mitkä voit jättää vähemmälle.

Tavoitteen rakentaminen

Positiivinen -> ilmaise mitä haluat, älä mitä et halua

Vaikutusmahdollisuus -> itsellä mahdollisuus vaikuttaa asiaan

Elä saavutustasi -> mieti, mikä on muuttunut ja miltä tuntuu, kun olet saavuttanut tavoitteesi.

Mitattavuus -> mistä tietää, että olet saavuttanut tavoitteesi?

Mukailtu malli / Merja Takamäki / Ajanhallinta /2016

Ohjeita tavoitteen rakentamiseen

Miten saada toimivia tavoitteita?

Tavoitteen asettaminen ei ole rakettitiedettä, mutta se vaatii hetken pysähtymistä ja ajatustyötä.

1. Käytä SMART- mallia, hyvin asetettu tavoite on

- Specific (tarkka): Mitä tarkalleen ottaen haluat saavuttaa?
- Mesurable (Mitattava): Mistä tiedät, että olet saavuttanut sen?
- Achievable (saavutettavissa): Onko tavoite realistinen elämäntilanteesi huomioiden?
- Relevant (merkityksellinen): Miksi tämä tavoite on sinulle tärkeä?
- Time-bound (aikataulutettu): Mihin mennessä haluat saavuttaa sen?

Esimerkki: Sen sijaan, että asetat tavoitteen "Haluan liikkua enemmän", voit muotoilla sen "Haluan kävellä viisi kertaa viikossa 30 minuuttia seuraavan kuukauden ajan".

2. Jaa tavoite pienempiin osiin

Suuret tavoitteet voivat tuntua ylivoimaisilta, mutta kun jaat ne pienempiin osiin tai vaiheisiin, ne muuttuvat hallittaviksi.

Esimerkiksi, jos tavoitteesi on oppia uusi taito, aloita pienestä. "Haluan käyttää 15 minuuttia päivässä uuden taidon harjoitteluun"

3. Kirjoita tavoitteesi ylös

Tavoitteiden kirjoittaminen tekee niistä konkreettisempia ja sitouttaa sinut niihin. Lisäksi niiden näkyvillä pitäminen - esimerkiksi muistilappuna sopivassa paikassa - muistuttaa sinua tavoitteesta päivittäin.

4. Keskity yhteen asiaan kerrallaan

Liian monien tavoitteiden asettaminen kerralla voi hajottaa huomion ja johtaa siihen, ettei mikään etene. Valitse yksi tärkein tavoite ja keskity siihen ensin.

Unelmoinnin voima

Miksi suurien tavoitteiden asettaminen kannattaa?

1. Unelmat antavat inspiraatiota

Unelmointi ei ole pelkkää haaveilua – se on tapa kartoittaa, mitä todella haluat elämässä. Suuret unelmat antavat inspiraatiota ja auttavat sinua näkemään, mitä kaikkea on mahdollista saavuttaa.

2. Suuret tavoitteet vievät pidemmälle

Vaikka et saavuttaisikaan unelmaasi täysimääräisesti, suuret tavoitteet voivat viedä sinut paljon pidemmälle kuin mitä uskalsit kuvitella. Unelmat rohkaisevat ajattelemaan laatikon ulkopuolelta ja pyrkimään kohti potentiaalisi huippua.

3. Unelmat kehittävät sinua

Kun tavoittelet jotakin suurta, opit matkalla valtavasti – niin itsestäsi kuin maailmastakin. Suuret tavoitteet vaativat sinulta mukavuusalueen ulkopuolelle astumista ja henkilökohtaista kasvua.



Kohdatessasi vaikeuksia

Palaa mikrotavoitteisiin: Jos kokonaisuus tuntuu ylivoimaiselta, keskity pieniin askeliin, jotka vievät sinua eteenpäin.

Tarkista tavoitteen merkitys: Onko tämä tavoite yhä sinulle tärkeä? Jos ei, voi olla aika muokata sitä.

Muista, että eteneminen ei ole aina suoraviivaista: Epäonnistumiset ja pysähtymiset kuuluvat matkaan. Tärkeintä on jatkaa.

Kun kohtaat ongelmia tavoitteiden saavuttamisessa:

1. **Pysähdy ja arvioi:** Tunnista, mikä estää etenemistä ja miksi.
2. **Jaa pienempiin osiin:** Pilko tavoite konkreettisiin, helpommin saavutettaviin askeleisiin.
3. **Hae tukea:** Keskustele asiasta mentorin, ystävän tai tiimin kanssa.
4. **Ole joustava:** Muokkaa suunnitelmaasi, mutta pidä päämäärä mielessä.
5. **Pysy positiivisena:** Näe ongelmat oppimismahdollisuutena ja jatka eteenpäin askel kerrallaan.

"Joustavuus ja sinnikkyys ovat avaimia ongelmien voittamiseen."

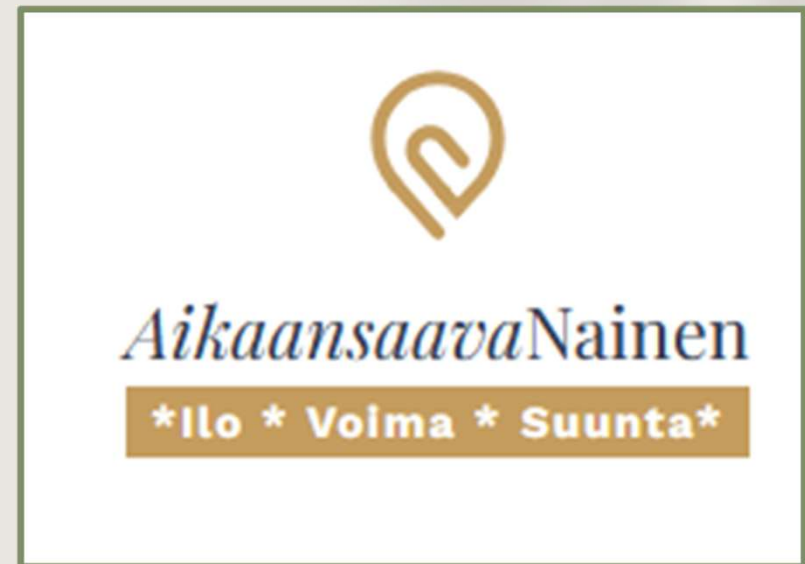
Lopuksi

Tavoitteiden voima jokapäiväisessä elämässä

Tavoitteiden asettaminen on kuin kartan piirtämistä – se antaa elämällesi suunnan ja varmistaa, ettet vain ajelehti eteenpäin. Muista, että tavoitteet voivat muuttua ja kehittyä ajan myötä, ja se on täysin normaalia. Tärkeintä on, että ne ovat sinun näköisiäsi ja heijastavat sitä, mitä haluat saavuttaa.

Olipa tavoitteesi pieni tai suuri, unohda täydellisyyden tavoittelu. Jokainen askel kohti tavoitettasi on edistystä. Ja ennen kaikkea – uskalla unelmoida.

Koska suurimmat muutokset alkavat aina yhdestä rohkeasta ajatuksesta



Harjoitteita – kohti tavoitteita

1. Kirjaa kahdeksan asiaa, jotka haluat saavuttaa

2. Valitse niistä kolme tärkeintä sinulle.

3. Valitse niistä tärkein

--

Unelmointi – alitajunnan voima

"Unelmointi on mahdollisuus hahmottaa rohkeasti ja rajoituksitta sitä, mitä todella haluat saavuttaa, kokea tai olla.

Se on visio siitä, millaista elämää haluaisit elää, ilman että mietit vielä esteitä tai rajoitteita.

Unelmat toimivat lähtökohtana tavoitteille – ne antavat suunnan ja merkityksen päätöksille ja toimille.

Unelmoidessa luot pohjan, josta konkreettiset tavoitteet voivat kasvaa."

Unelmointi tavoitteen asettamisessa:

Kirjaa ylös unelmasi: Mitä tekisit, jos kaikki olisi mahdollista?

Kuvittele yksityiskohtaisesti: Miltä unelman toteutuminen näyttää, tuntuu ja merkitsee sinulle?

Yhdistä unelmat arvoihisi: Miksi tämä unelma on sinulle tärkeä? Miten se heijastaa sitä, kuka olet?

Muunna unelmat tavoitteiksi: Etsi askelia, jotka vievät sinua unelmaasi kohti, ja tee niistä konkreettisia, mitattavia ja realistisia.

Unelmointi on tavoitteen asettamisen luova ja inspiroiva alkuvaihe, joka auttaa kirkastamaan, mikä todella motivoi ja antaa merkitystä.