



Selvitä, mitä haluat.

Valitse yksi asia. Kirjoita omalle paperille tai suoraan tulosteeseen.

01 Mitä toivon lisää tai vähemmän?

Nimeä yksi asia, jonka haluat huomata arjessasi.

02 Oma toive vai muiden odotus?

Jos tämä on toisen odotus, haluanko itse valita sen?

03 Pidänpö ajatuksesta vai tekemisestä?

Mikä siinä tuntuu tärkeältä? Voisiko sen saada toisellakin tavalla?

04 Mikä voisi estää kokeilun?

Voinko pienentää askelta, muuttaa aikaa tai pyytää apua?

05 Mitä kokeilen, ja milloin?

Valitse niin pieni teko, että sitä tuntuu mahdolliselta kokeilla.

06 Mitä huomasin?

Haluan jatkaa / muuttaa tapaa / lopettaa. Kaikki ovat sallittuja.

Huomasit yhden oman toiveesi äärellä pysähtymisen arvoisen asian. Sen ei tarvitse olla suuri.