

Määrittele itsellesi sopiva tavoite

**Tavoitteesi vievät sinua kohti tärkeää.
Mitä tekoja voisit lisätä arkeesi ja elämäsi?**

S = Konkreettinen: mitä teet?

M = Mitattavissa: mistä tiedät saavuttaneesi tavoitteesi?

A = Aikaan sidottu: koska teet?

R = Realistinen: mitä vaatii?

T = Tavoittelemisen arvoinen: mitä kohti?



S Selvästi määritelty ja konkreettinen

Mitä arvojen mukaista ja itselle tärkeää aiot tehdä? Kuvaa suunnitelmiasi tarkasti.

Mieti selkeät ja täsmälliset teot tavoitteen saavuttamiseksi. Määritä mitä, missä, milloin ja kenen kanssa toteutat tavoitteen.

Ja ennen kaikkea pohdi: Miten haluat tehdä? Tämä on tärkeää, koska samaa tekemistä voit toteuttaa monella tavalla. Ei riitä, että lupaat: "syön enemmän kasviksia ja liikun enemmän" vaan voit muotoilla tekosi vaikkapa näin: "syön kasviksia joka aterialla ja lisäksi hedelmän päivässä" ja "käyn joka päivä vähintään 15 minuutin kävelylenkin töiden jälkeen". Hyvinvointia edistävien konkreettisten tekojen tekeminen on käytännön tasolla vaikeaa, jos tavoite ja sen edellyttämät teot ovat epämääräisiä.

M Mitattava

Tee suunnitelma, jonka toteutumista voit seurata ja jonka avulla voit mitata uusien tapojen vaikutusta hyvinvointiisi ja terveyteesi. Onnistumisen kokemukset ovat keskeisiä muutoksessa. Luottamus omaan onnistumiseesi kehittyy vähitellen, kun osaat haastaa itseäsi sopivan kokoisilla tavoitteilla ja onnistut saavuttamaan ne. Mistä tiedät saavuttaneesi tavoitteen? Pohdi itsellesi sopivaa tapaa seurata edistymistäsi (esim. älykello, excel-taulukko, rastittava lomake). Mistä tiedän, että olen tehnyt toimenpiteen? "Lisään hyötyliikuntaa" on vaikeasti mitattavissa, mutta "Kävelen 10 000 askelta päivässä" on selkeä mittari.

A Aikataulutettu

Milloin aiot tehdä asian? Merkitse päivämäärä ja aika, mikäli mahdollista. Tee niin tarkka rajaus kuin mahdollista, silloin sen toteutumista on helpo seurata. Varaudu elämän tuomiin yllätyksiin suunnitelmallisuudella.

Tavoitteita asettaessa mieti ennakolta myös varasuunnitelmia muutosten varalle. Elämässä tapahtuu jatkuvasti muutoksia, ja arvojen tärkeysjärjestys voi elää näiden muutosten mukana. Polullasi saattaa tulla vastaan takapakkeja, jolloin on tärkeää muistuttaa itseään, miksi kyseinen tavoite on ylipäänsä tärkeä.

R Realistinen

Varmista, että tavoitteesi on varmasti toteutettavissa. Mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii? Pitääkö tehdä jotain muuta ensin? Onko tavoite toteutettavissa nykytilanteessa (aika, raha, terveys, taidot)?

Mikä on se hyvin pieni teko tavoitteesi edistämiseksi? Aloita siitä. Etene pienten, jokapäiväisten valintojen kautta. Esimerkiksi "syön jokaisella aterialla kasviksia" tai "käyn päivittäin 15 min kävelyllä ja yhden kerran viikossa kuntosalilla".

Kun tavoite on päivittäin toistuva teko ja ajallisesti mahdollinen elämäntilanteessasi, onnistumisen kokemuksia tulee säännöllisesti ja itseluottamuksesi kasvaa. Voit sitoutua kokeilemaan uutta tapaa esimerkiksi kolmeksi viikoksi ja päättää sen jälkeen, jatkatko vai muutatko tavoitettasi tai kykenetkö asettamaan seuraavaa tavoitetta.

Tavoittelemisen arvoinen

Mitä tärkeää asiaa tämä tekeminen edistää?

Aseta tavoite, joka on merkityksellinen sinulle ja ohjaa toivomaasi tulokseen. Mikä on merkittävin hyvinvointiisi ja terveytesi vaikuttava asia? Tavoite nousee arvoistasi. Kun määrittelet tavoitteen elintapamuutoksesi, on helpompaa omistautua sille, mikä on tärkeää. Ja kun omistaudut arvojesi mukaiseen toimintaan, voit huomata, että käyttäytymisesikin muuttuu. Terveellinen syöminen, uni, paino tai liikunta on harvoin itsessään merkittävä asia, mutta ne vaikuttavat sinulle tärkeisiin asioihin ja ihmisiin.

Tärkeiden asioiden pohtimisella voit vahvistaa elintapamuutoksen merkitystä ja tukea muutosta vaikeina aikoina. Esimerkiksi hyvinvoinnin edistäminen voi olla vaikeaa, mikäli et ole kirkastanut itsellesi hyvinvoinnin taustalla olevia merkityksellisiä tekijöitä. Uniajan lisääminen on vaikeaa, jos et ole lainkaan kiinnostunut vireyden edistämisestä. Vastaavasti, jos koet vireyden ja siitä seuraavat hyödyt hyvin arvokkaiksi, on helpompaa varata lisää aikaa nukkumiselle ja lepäämiselle.

Muuta ympäristössäsi jotain, hae tukea

Ota vastuu omasta toiminnastasi ja keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa. Kiinnitä huomiota ympäristöösi. Ympäristöä muokkaamalla luot edellytyksiä muutokselle. Tee huonoista tavoista hankalampia poistamalla niiden ärsykeitä ympäristäsi. Esimerkiksi jos tavoitteesi on vähentää ilta-aikaista valvomista kännykkää selaillen, älä vie kännykkää makuuhuoneeseen tai sovi itsellesi kellonaika, jolloin laitat kännykän pois.

Voit helpottaa hyvien tapojen toteutumista lisäämällä niiden ärsykeitä. Jos haluat lisätä kasvien ja hedelmien käyttöä, kasvikset kannattaa olla jääkaapissa näkösällä ja hedelmät keittiöpöydälle helposti saataville.

Kertomalla muutostavoitteestasi läheisillesi, voit saada heidän tukensa. Voit vaikuttaa elinympäristössäsi moniin asioihin, mutta hyväksy myös ne ympäristön luomat haasteet, joihin et voi vaikuttaa.

Omistautuminen vaihtelee niin, että välillä on helppo toimia arvojenmukaisesti, ja välillä se käy tosi vaikeaksi. Löydät tukea Reittiksen Onnistu muutoksessa polun Mitkä ovat muutoksesi esteet? -osiosta.

Voit arvioida omaa sitoutumista arvojen toteuttamiseen pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

- Pystytkö jatkamaan kohtisuuntaan, vaikka kohtaatkin vaikeuksia?
- Kun epäonnistut tavoitteessasi, niin etsitkö vaihtoehtoisia tapoja saavuttaa sen?
- Kun tavoite tuntuu vaikealta saavuttaa, osaatko pilkkoa sen pienempiin osiin?
- Pystytkö luopumaan sellaisesta tavoitteesta, jonka saavuttaminen on osoittautunut toistuvasti mahdottomaksi?

Lähde: George T. Doran

Laadi oma toimintasuunnitelma

Käytä apuna tavoitteen asettelussa seuraavia tavoitteen asettelun periaatteita.

Mieti myös, kuinka todennäköisesti toteutat suunnitelman (1-10) ja mikä auttaa sinua muistamaan tavoitteesi. Suunnittele toimenpiteitä, joiden toteutumisennuste on lähes 100 %.

Toimintasuunnitelmani

Tavoitteeni on...

Se on minulle tärkeää, koska...

Askeleita: reitti kohti tavoitteitani

Seuraava askeleeni on... Se on saavutettu kun...

Yksityiskohtainen kuvaus askeleesta: milloin, mitä, missä?

Ennakoimiani esteitä: jos este ilmaantuu, voin...

Miten voin seurata etenemistäni?

Mikä tai kuka voi auttaa askeleen ottamisessa?

Suunnitelman toteuttamisen todennäköisyys 1-10