

## 1. Tavoitekortit

Mitkä tavoitteet valitsit?

## 2. Elämän peli

Miten elämässä kävikään?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Minkä näistä toivoisit, että olisi totta?

Oliko näistä joku, jonka et toivoisi toteutuvan?

Mitä voit tehdä, jotta toivomasi tapahtuisi, ja mitä et halua tapahtuvan ei tapahtuisi?



## 3. Unelmatyöni on

a) Kirjoita, mitä toivoisit tulevan työsi sisältävän.

b) Mitkä ovat suunnitelmasi opiskelujen ja ammatinvalinnan suhteen?

c) Mikä on sinun back-up plan eli varasuunnitelma?

*Ehkä minusta voisi tulla ...*

*... tai tämä ...*

*...ehkä lopulta minusta tulee ...*

## 4. Kohti tulevaisuutta

Mikä on sinulle tärkeää?

a) Mitä voit tämän viikon aikana tehdä, jotta toteuttaisit sinulle tärkeitä asioita?

b) Onko jotain, mitä voisit tehdä enemmän? Tai aloittaa jotakin uutta?

c) Päästäksesi sinne, sinun on otettava pieniä askelia. Täytä vaiheet, jotka sinun on suoritettava saavuttaaksesi tavoitteesi.

**Maalisi**

**Olet täällä**

## 5. HYMY-toimintamalli

Sait kokeilla HYMY-toimintamallia. Mieti vieressäsi istuvan kanssa, milloin voisit käyttää HYMY-mallia elämässäsi. Kirjoita muutamia esimerkkejä.



Valitse jokin asia, joka on sinulle tärkeä ja johon haluaisit käyttää enemmän aikaa. Kirjaa se ylös tai valitse puhelimeesi taustakuva, joka muistuttaa tästä.

Kokeile viikon ajan tehdä päivittäin yksi tähän asiaan liittyvä teko ja huomaa, miltä se tuntuu.