

SMART-AAKKOSET

Millainen on hyvä tavoite?

S **AAVUTETTAVA**
Aseta itsellesi tavoite, joka on saavutettavissa. On hyvä tähdätä korkealle, mutta **älä vaadi itseltäsi mahdottomuuksia.**

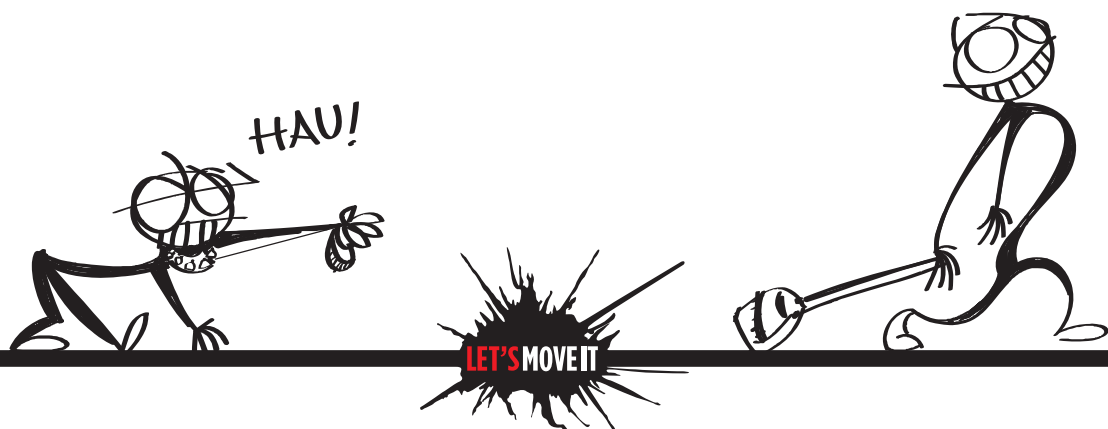
M **ITATTAVA**
Mieti, **minkä on muututtava** (esim. viikoittaiset lenkkikerrat) ja kuinka paljon (esim. kerran viikossa lisää). Mistä tiedät tavoitteesi toteutuneen? **Seuraa toteutumista!**

30

A **JANKOHTAINEN**
...ja **aikataulutettu** tavoite toteutuu. Varmista, että asettamasi tavoitteet **sopivat elämäntilanteeseesi.**

R **ELEVANTTI**
Aseta itsellesi sellainen tavoite, joka on **sinulle tärkeä.** Tee tavoitteesta innostava ja myönteinen!

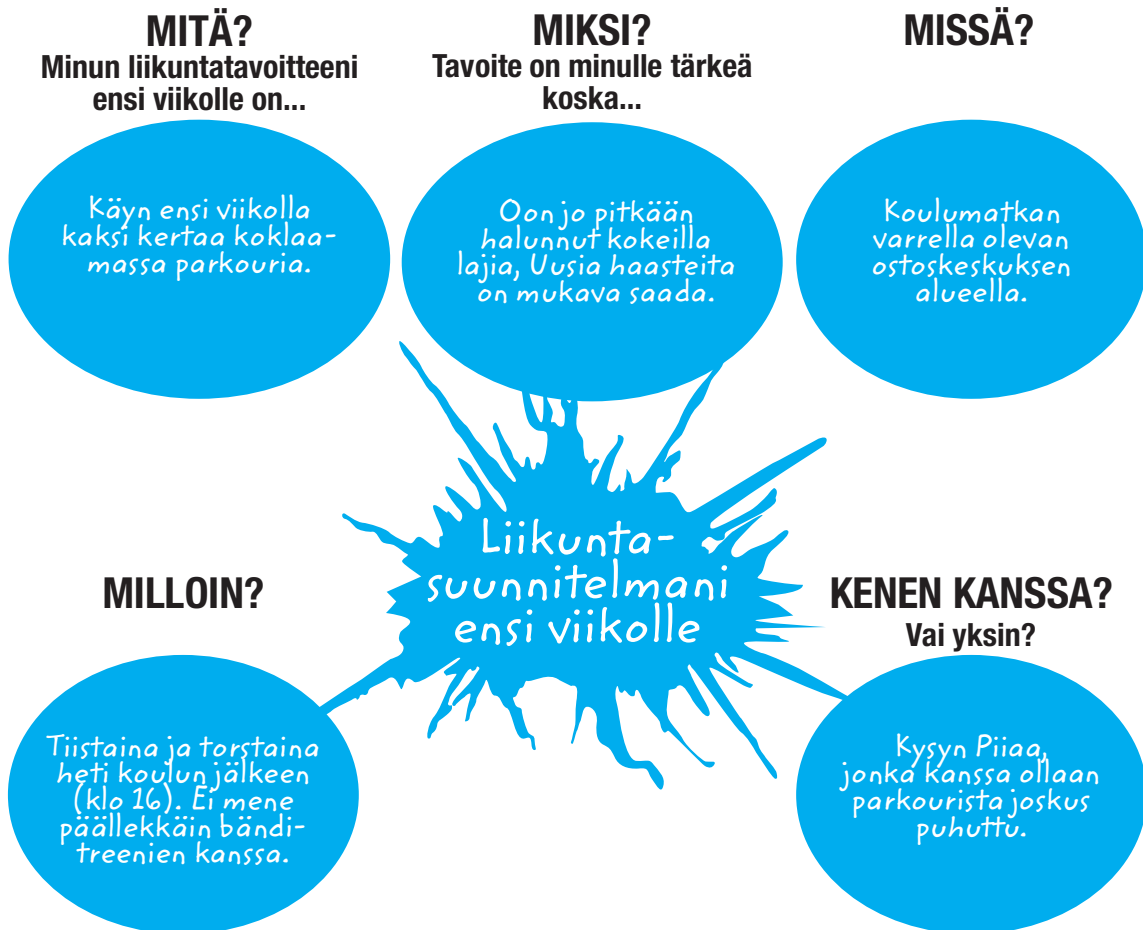
T **ARKKA**
Hyvin mietitty ja tarkka tavoitteen **toteutussuunnitelma** toteutuu paljon todennäköisemmin kuin epämääräinen tavoite. Mieti mitä, missä, milloin ja kenen kanssa!



ACTION, VIIKKO 4: OMA SMART-TAVOITE JA -SUUNNITELMA

MITÄ? Tehdään ja toteutetaan oma SMART-liikuntatavoite ja -suunnitelma ensi viikolle.

MIKSI? Opit asettamaan itsellesi merkityksellisen ja riittävän tarkan tavoitteen ja toteutumista helpottavan suunnitelman, jolla saavutat tavoitteesi. VINKKI: Tsekkaa SMART-aakkoset (s. 30)!



Kuinka varma olet, että pystyt toteuttamaan suunnitelmasi ja saavuttamaan tavoitteesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En yhtään varma

Todella varma



OMA SMART-TAVOITE JA -SUUNNITELMA

Kirjaa alle oma liikuntatavoitteesi ja -suunnitelmasi ensi viikolle!

VINKKI: Voit käyttää ideoimisessa Kuntoon-checklistiä (s. 33) ja merkitä suunnitelmasi suoraan (myös) liikuntapäiväkirjaan.

MITÄ?
Minun liikuntatavoitteeni ensi viikolle on...

MIKSI?
Tavoite on minulle tärkeä koska...

MISSÄ?

MILLOIN?

KENEN KANSSA?
Vai yksin?

Liikunta-suunnitelmani ensi viikolle

32

Kuinka varma olet, että pystyt toteuttamaan suunnitelmasi ja saavuttamaan tavoitteesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En yhtään varma

Todella varma

Jos huomaat olevasi epävarma (ruksi esim. 2 tai 3 kohdalla), palaa tarkistamaan tavoitettasi sellaiseksi, jonka toteutumiseen sinun on helpompi uskoa.

