

 Sinulla on keinot, yhdessä löydämme ne!

**Oma suunnitelma**

* **Tavoitteen tarkastelua:** Missä mennään tavoitteen saavuttamisen suhteen? Onko tavoitetta syytä tarkentaa tai asettaa uusi tavoite? Mikä on tavoitteeni?
* **Jatkosuunnitelma:** Mitä teen? Milloin, kuinka usein, missä, kuinka kauan? Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?
* **Repsahdusten harjoittelu jatkossa:** Miten olen varautunut repsahduksiin? Kuinka usein repsahdan suunnitellusti?
* **Motivaation tukeminen:** Kuka / mikä tukee minua? Miten palkitsen itseni?