



**TOTEUTA MITÄ TAHANSA –
NAURETTAVAN HELPPO
KAAVA, JOKA OIKEASTI
TOIMII!**

TOTEUTA MITÄ TAHANSA – NAURETTAVAN HELPPO KAAVA, JOKA OIKEASTI TOIMII!

Tuntuuko, että unelmat tai tavoitteet jäävät vain ajatuksen tasolle? Et tiedä, mistä aloittaa tai miten päästä eteenpäin? No, oli asia mikä tahansa, niin

TÄMÄ KAAVA ON TEHTY JUURI SINULLE.

Se on naurettavan yksinkertainen, mutta äärimmäisen tehokas.

Käytännöllinen ja toimiva tapa tehdä tavoitteista todellisuutta, askel askeleelta.

KAAVA 7 ASKELEESSA:

- 1. Tavoite:** Mikä on lopullinen päämääräsi? Kirjoita se ylös ja tee se selkeäksi.
- 2. Mitä haluat ja milloin haluat:** Aseta itsellesi selvä aikaraja ja pohdi, mitä haluat todella saavuttaa.
- 3. Uusi tavoite:** (valmiina näkeminen): Kuvittele, miltä asiat näyttävät, kun tavoitteesi on saavutettu.
- 4. Mitä tarvitsee tehdä:** Tee lista konkreettisista asioista, jotka sinun on tehtävä päästäksesi tavoitteeseesi.
- 5. Miten teen sen:** Pilko tehtävät pienempiin osiin ja luo suunnitelma. Esim. yksi tehtävä päivässä.
- 6. Päätös onnistua:** Päätä, että onnistut. Kirjoita lupaus itsellesi.
- 7. Toteutus:** Toimi suunnitelmasi mukaan ja juhli pieniäkin saavutuksia.

ESIMERKKI KAAVAN KÄYTÖSTÄ:

Tavoite: Haluan saada arkeni järjestykseen.

Mitä haluan ja milloin haluan: Haluan rauhallisen ja hallitun arjen mahdollisimman pian.

Uusi tavoite: Näen itseni nauttimassa siististä ja toimivasta kodista, jossa kaikki on järjestyksessä.

Mitä tarvitsee tehdä: Siivous, järjestäminen, kalenterointi.

Miten teen sen: Maanantaina siivoan keittiön, tiistaina makuuhuoneen jne.

Päätös onnistua: Lupaan tehdä tämän askel kerrallaan, ja tiedän onnistuvani.

Toteutus: Aloitan tänään keittiöstä ja palkitsen itseni kahvitauolla.

HALUATKO OTTAA SEURAAVAN ASKELEEN UNELMASI TOTEUTTAMISESSA?

Tämä opas on vasta alku - todellinen muutos alkaa, kun ryhdyt toimimaan. Aloitat varsinaisen käytännön tekemisen!

Kurssipaketti + työkirja, "[Selkeät Askeleet Unelmiin - Polku Tasapainoon ja Onnellisuuteen](#)", avulla:

- Selkeytät, mitä todella haluat.
- Löydät omat arvosi ja tavoitteesi.
- Otat ensimmäisen askeleen kohti unelmiasi.

Liity mukaan tänään ja lähde matkalle kohti tasapainoa ja iloa!

👉 **LUE LISÄÄ TÄSTÄ!**

(Klikkaa linkkiä ja aloita matka kohti muutosta jo tänään!)

10 NOPEAA VINKKIÄ UNELMIEN TAVOITTELUUN

1. Visualisoi onnistumisesi

Sulje silmäsi ja kuvittele, miltä tuntuu saavuttaa unelmasi. Mitä näet, kuulet ja tunnet? Tämä auttaa mieltäsi virittäytymään kohti tavoitettasi.

2. Kirjoita unelmasi ylös

Tee siitä konkreettinen ja tarkka. Esimerkiksi: "Haluan säästää 500 euroa seuraavan 3 kuukauden aikana."

3. Paloittele tavoitteesi

Jaa iso unelma pienempiin, helposti saavutettaviin osiin. Yksi askel kerrallaan vie eteenpäin!

4. Tee aikataulu

Päätä, milloin aloitat ja milloin haluat saavuttaa ensimmäisen välitavoitteesi. Aikataulu luo rakennetta ja motivaatiota.

5. Keskity yhteen asiaan kerrallaan

Liian monet projektit samanaikaisesti voivat uuvuttaa. Valitse yksi ja anna sille täysi huomiosi.

6. Kerro unelmastasi luotettavalle ihmiselle

Kun jaat tavoitteesi, saat lisää motivaatiota ja ehkä myös tukea matkallesi.

7. Palkitse itsesi pienistä saavutuksista

Kun saavutat välitavoitteen, hemmottele itseäsi jollain, joka tuo sinulle iloa.

8. Tunnista ajanhukkaa aiheuttavat asiat

Onko sinulla tapana selata puhelinta liian pitkään? Korvaa tämä aika unelmasi eteen työskentelemällä.

9. Ole lempeä itsellesi

Jos asiat eivät mene suunnitellusti, älä luovuta. Muutos vie aikaa, ja virheet ovat osa oppimista.

10. Tee joka päivä yksi pieni teko kohti unelmaasi

Olipa se sitten sähköpostin lähettäminen, kirjan lukeminen tai tavoitteen visualisointi – pienet askeleet johtavat suuriin tuloksiin.

P.S. Tämä lista on vain alkua! Kurssipaketti + työkirja "[Selkeät Askeleet Unelmiin – Polku Tasapainoon ja Onnellisuuteen](#)" avulla aloitat käytännön tekemisen, jonka avulla unelmiesi saavuttaminen on helpompaa kuin koskaan. [ALOITA & PAINA TÄSTÄ](#)