

Uusien toimintatapojen ylläpito

Muutosprosessin kuluessa saavutettujen hyötyjen jatkuvuudesta täytyy huolehtia tietoisesti. Ajan kulumisen myötä innostuksella on taipumus hiipua riippumatta siitä, onko lopulliset päämäärät saavutettu vai ei. Muutokset alkavat tuntua normaalilta. Uuden elämäntavan ylläpito vaatii samanlaista suunnittelua, kuin prosessin aiemmatkin vaiheet. Motiivien puntarointi, pitkän aikavälin päämäärien asettaminen ja toimivien ratkaisukeinojen hyödyntäminen auttavat tulevaisuuden suunnittelussa ja uusien elämäntapojen ylläpidossa.



Vinkkejä ylläpitoon

- huomaa omat saavutuksesi ja toimivat ratkaisukeinot
- omat onnistumiset ja uusi osaaminen tärkeitä
- näe iloa ja mielihyvää tuottavat asiat
- listaa hyödyt
- listaa myös vaihtoehtoiset toimintatavat
- hanki kannustajia
- pohdi uusia pitkän aikavälin päämääriä
- ole avoin ja kerro tavoitteistasi ainakin luottoystävälle
- uskalla unelmoida tavoitteestasi
- muista onnistumisten juhlistaminen ja itsensä palkitseminen
- käännä mahdolliset takapakit mahdollisuuksiksi
- tee tavoitteiden ja keinojen arviointia säännöllisin väliajoin

Uusien toimintatapojen ylläpito

Arvioi uusien toimintamalliesi onnistumista. Pohdi, miten motivoit itseäsi ja miten arvioit omien ratkaisujesi hyviä sekä huonoja puolia. Lopuksi voit unelmoida tulevaisuudestasi.

Miten vahvistat saavutuksiasi? Listaa asioita, joita voit tehdä.

päivittäin

viikoittain

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Miten palkitset itseäsi onnistumisista?

Miten toimit, jos tulee takapakkia?

Miten haluat tulevaisuudelta?
