HARJOITUKSET

HARJOITUS 1: PÄÄTÖSTEN VERKKO

Rakenna mielessäsi optimaalinen päiväsi. Mieti seuraavia näkökulmia:

1) Sinä itse

(esim. päivän rutiinit, ruokailut, fyysinen harjoittelu, hyvinvointi, lepo)

2) Ihmissuhteet

(esim. rutiinit perheen kanssa, kohtaamiset töissä, toiminta kumppanin kanssa)

3) Työelämä

(esim. rutiinit työssä, kommunikointi, työtehtävien läpivienti)

Mieti, miten päätökset vaikuttavat toisiinsa ja miten yksi hyvä tai huono päätös vaikuttaa seuraavaan. Esimerkiksi älylaitteet pois klo 21 johtaa siihen, että menet nukkumaan klo 22, mikä johtaa siihen, että heräät virkeänä. Analysoi, olivatko tekemäsi päätöksesi oikeita suhteessa päiväkohtaisiin tavoitteisiisi. Ala sitten toteuttaa tehokkaampaa päätösten verkkoa arjessasi.

Esimerkiksi:

Päätös 1: Herää seuraavana aamuna 06:00.

Päätös 2: Tee 30 minuutin treeni 06:30-07:00.

Päätös 3: Syö ravitseva aamupala.

Päätös 4: Muistuta ja kiitä itseäsi hyvin alkaneesta aamusta ennen kuin aloitat työt.