



Kuka muu huomaa, että yön aikana on tapahtunut ihme?

Kuka huomaa ensin muutoksen tai tavoitteesi toteutuneen?

Miksi tavoitteesi on sinulle tärkeä?

Asteikolla 1-10, kuinka lähellä olet tavoittelemaasi?

Kerro, mitä toiset ihmiset sanovat sinulle, kun he huomaavat tavoitteesi toteutuneen.

Kuvaile, miten toiset ihmiset toimivat, kun he huomaavat tavoitteesi toteutuneen.

Mistä huomaan, että asiat alkavat järjestymään ja selkeytymään?

Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on sinulle? Kerro kolme asiaa.

Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on jollekin toiselle? Kerro kolme asiaa ja kenelle/keille.

Miksi onnistuminen eli tavoitteen saavuttaminen ei ole helppoa?

Mistä tiedän, että olen menossa oikeaan suuntaan eli kohti tavoitettani?

Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteesi?

Miltä tavoitteen saavuttaminen tuntuu?

Kun olet saavuttanut tavoitteesi, mikä on ensimmäinen asia, jonka huomaat olevan toisin? Entä seuraava?

Mikä voisi vahvistaa uskoasi siinä, että saavutat tavoitteesi joku päivä?

Mikä on pienin askel, jonka voisit ottaa kohti tavoitettasi?

Mitä sinä teet tavoitteesi saavuttamiseksi tänään?

Mikä on ensimmäinen askel, jonka otat kohti tavoitettasi?

Anna itsellesi neuvo, joka auttaa sinua tavoitteesi saavuttamisessa?

Miten tsemppaisit kaveriasi, joka tavoittelee samaa asiaa kuin sinä?



Mitä sellaista toiset ihmiset tekevät tänään, joka auttaa sinua tavoitteesi saavuttamisessa?

Palauta mieleesi tilanne, jossa olet aikaisemmin saavuttanut tavoitteesi. Mitä teit? Mitä tunsit?

Kerro vähintään kaksi mahdollista vastoinkäymistä, jotka saattaa ilmaantua tavoitettasi kohti mennessäsi. Kerro molempiin yksi asia, jonka avulla varaudut vastoinkäymiseen.

Mikä motivoi minua jatkamaan kohti tavoitettasi?

Mitkä vahvuutesi auttavat sinua matkalla kohti tavoitettasi?

Mitä vahvuuksia/ ominaisuuksiasi sinun tulisi kehittää, jotta tavoitteesi saavuttaminen olisi sujuvampaa/ helpompaa?

Kuka muu voisi hyötyä siitä, että saavutat tavoitteesi?

Kuka tai ketkä voisivat tukea sinua tavoitteen saavuttamisessa? Miten he voivat tukea?

Mitä tavoitteen saavuttaminen mahdollistaa sinulle?

Mikä saa sinut tuntemaan turvalliseksi tavoitettasi kohti edetessäsi?

Kuvaile, miten asiat ovat.

Kuvaile, miten sinä toimit. Kuvaile, mitä muuta teet.

Kuvaile, mitä tunnet. Kuvaile, mitä muuta tunnet.

Kuvaile, millaisia ajatuksia sinulla on.

Kuvaile, millaisia sanoja käytät.

Kuvaile, mitä toiset ihmiset sanovat sinulle.

Kuvaile, missä olet, kun saavutat tavoitteesi.

Kuvaile, kuinka juhlistat tavoitteesi saavuttamista.

Mitä on juuri tässä hetkessä parasta?

Mistä merkeistä tunnistan muutoksen?



Mitä tavoitteen saavuttaminen sinulle merkitsee?

Miten tsemppaat itseäsi, jotta olet lähempänä tavoitettasi?

Kenelle kerrot tavoitteen saavuttamisesta ihan ensimmäisenä?

Keille kaikille kerrot tavoitteen saavuttamisestasi?

Mistä huomaat edistyneesi kohti tavoitetta? Kuka muu sen huomaa?

Kaikki pelaajat sulkevat silmänsä, ja keskittyvät rauhalliseen hengitykseen 7 sisään- ja uloshengityksen ajan.

Kaikki pelaajat sulkevat silmänsä, ja kuulostelevat millaisia tunteita eri puolilla kehoa on.

Kaikki pelaajat tutkivat ajatuksiaan; pyörivätkö ne myötä- vai vastapäivään? Muuta niiden suunta.

Kaikki pelaajat pyörittelevät silmiään isosti kolme kertaa toiseen suuntaan ja kolme toiseen.

Kaikki pelaajat tekevät viisi kyykkyä. Jos et itse pysty kyykkäämään, kannusta muita.

Kaikki pelaajat tekevät viisi hartioiden pyöritystä eteenpäin ja taaksepäin. Jos et itse pysty pyörittelemään, kannusta muita.

Kaikki pelaajat hengittävät rauhallisesti sisään ja ulos. Pidä pieni tauko sisään- ja uloshengitysten välissä.

Mene pelilaudalla 3 askelta eteenpäin.

Mene pelilaudalla askel taaksepäin.

Mene pelilaudalla 2 askelta eteenpäin.

Mene pelilaudalla askel eteenpäin.

Olet saavuttanut tavoitteen.
1. Miltä nyt tuntuu?
2. Miten saavutit tavoitteesi?
3. Miten juhlit nyt sitä, että saavutit tavoitteesi?
4. Miten tavoitteen saavuttaminen vahvisti ja kasvatti sinua ihmisenä?