

NÄIN KÄYTÄT VIIKKOPOLUN LAKAISU-SUUNNITELMAA

Tee suunnitelma edellisen viikon lopussa tai heti viikon aluksi. Käytä apuna kuukausisuunnitelmaasi. Voit jakaa kuukausisuunnitelman tehtäviä useammalle viikolle etukäteen tai valita vain ajankohtaisimmat edessä olevalle viikolle. Kehitä itsellesi sopivin toteutustapa.

Ota viikon voimakortti pakastasi ja kiinnitä teipillä tai tarralla voimakorttiruutuun. Lisää suunnitelmaan viikon numero. Pysähdy rauhassa kirjoittamaan voimakortin synnyttämiä ajatuksia. Löydä sisäinen opastuksesi tulevaan viikkoosi. Jos sinulla ei ole omaa pakkaa, voit valita Voimakirjeen [viikoittaisista voimakorteista](#) viikon voimakortin.

Valitse viikon 3 tärkeintä tehtävää ja kirjoita ne tärkeysjärjestykseen. Suunnittele seuraavaksi viikon tehtävät kullekin päivälle. Pysy kohtuudessa tavoitteiden ja tehtävien määrässä. Miten paljon ehdit oikeasti tehdä tunnissa? Voit mitata aikaa tehtäviä tehdessäsi. Kerää tiedot muistiin ja jatkossa suunnittelusi on tarkempaa. Tiedät, paljonko on varattava aikaa mihinkin tehtävään. Keskity yhteen tehtävään kerrallaan ja saat mielenrauhaa. Sulje sähköposti ja poista häiriötekijät, että voit nauttia siitä mitä olet tekemässä.

Joka viikko suunnitellessasi uutta viikkoa tavoitteesi on saada kuukaudelle asettamasi asiat tehdyksi. Joskus kuukausisuunnitelmaa on muokattava tilanteen muuttuessa – se on ihan ok. Älä ole liian ankara itsellesi. Voit siirtää asian seuraavalle kuukaudelle, kunhan sama asia ei siirry jatkuvasti eteenpäin. Silloin voit pysähtyä miettimään, miksi asia siirtyy: Mistä oikeasti on kysymys? Voit ottaa [voimakorttipakkasi](#) ja ammentaa uutta näkökulmaa asiaan.

Voimaa ja luottamusta polullesi

Sari