**4 viikon toimintasuunnitelma**

1. Mitä sinä päätät tai haluat tehdä?
2. Mikä on mahdollista?
3. Teko tai toiminta
4. Kysy itseltäsi:

Mitä?

Kuinka paljon?

Koska?

Kuinka usein?

1. Luottamuksen taso 7 tai yli

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mitä? | Kuinka paljon? | Koska? | Kuinka usein? | Luottamuksen taso |
| Viikko 1 |  |  |  |  |  |
| Onnistuinko?  Kommentteja |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mitä? | Kuinka paljon? | Koska? | Kuinka usein? | Luottamuksen taso |
| Viikko 2 |  |  |  |  |  |
| Onnistuinko?  Kommentteja |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mitä? | Kuinka paljon? | Koska? | Kuinka usein? | Luottamuksen taso |
| Viikko 3 |  |  |  |  |  |
| Onnistuinko?  Kommentteja |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mitä? | Kuinka paljon? | Koska? | Kuinka usein? | Luottamuksen taso |
| Viikko 4 |  |  |  |  |  |
| Onnistuinko?  Kommentteja |  | | | | |