

KEHITÄ – POISTA – SÄILYTÄ – SIEDÄ



KEHITÄ

Mitä haluat saada aikaan? Mitkä ovat tärkeimmät tavoitteesi?

POISTA

Mitä asioita täytyy poistaa? Mistä asioista päästä eroon?

SÄILYTÄ

Mitkä asiat säilytät? Mikä on säilyttämisen arvoista?

SIEDÄ

Minkä annat olla? Mitkä asiat hyväksyt?

KEHITÄ – POISTA – SÄILYTÄ – SIEDÄ

KEHITÄ

Mitä haluat saada aikaan? Mitkä ovat tärkeimmät tavoitteesi?

- Mitkä ovat ne uudet asiat tai tavat, jotka haluat toteuttaa? Rajaa ja priorisoi, älä yritä tehdä kaikkea kerralla.

POISTA

Mitä asioita täytyy poistaa? Mistä asioista päästä eroon?

- Mitä jätät suosiolla tekemättä? Uskalla tehdä valintasi.

SÄILYTÄ

Mitkä asiat säilytät? Mikä on säilyttämisen arvoista?

- Mikä tuo energiaa? Mitkä tavat toimivat ja tuovat hyviä tuloksia? Tunnista ja pidä näistä kiinni!

SIEDÄ

Minkä annat olla? Mitkä asiat hyväksyt?

- Minkä asioiden kanssa voit elää? Anna niiden olla.