



Bucket list

Asioita, joita haluan tehdä tulevaisuudessa!

Nyt on mahdollista saada yhdistykseen Eläkkeensaajien ensimmäinen Bucket list, sitä voidaan kutsua myös "tehtävälista" tai "lupauslista" nimellä.

Bucket listin tarkoituksena on, että ihminen kääntää ajatuksensa velvollisuuksien ja tärkeiden päivämäärien lisäksi myös tavoitteisiin, suunnitelmiin sekä haaveisiin ja laatii niistä konkreettisen listan. Tällaiset toimenpiteet, suunnitelmat ja toteutuneet unelmat vahvistavat mielen hyvinvointia ja lisäävät sisältöä elämään.

Bucket listiin kirjoitettavat merkinnät ovat henkilökohtaisia ja konkreettisia tavoitteita, asioita tai tekoja, jotka rikastavat elämää tulevaisuudessa. Kun tavoite on selvä, siihen tähtäminen on helpompaa. Konkreettisia tavoitteita voivat olla esim. Kierrän kaikki Etelä-Suomen kansallispuistot, juoksen maratonin tai käyn kevään aikana kuusi kertaa elokuvissa.

Lupauksien pitämistä tai suunnitelmien noudattamista helpottaa se, että tavoitteet ovat selkeästi asetettuja ja jossain määrin mitattavissa. "Kuntoilen enemmän" on epämääräinen tavoite, koska emme mahdollisesti tiedä, mitä "enemmän" loppujen lopuksi tarkoittaa. Jos tavoite jää epäselväksi, niin siihen tähtäminen on vaikeampaa.

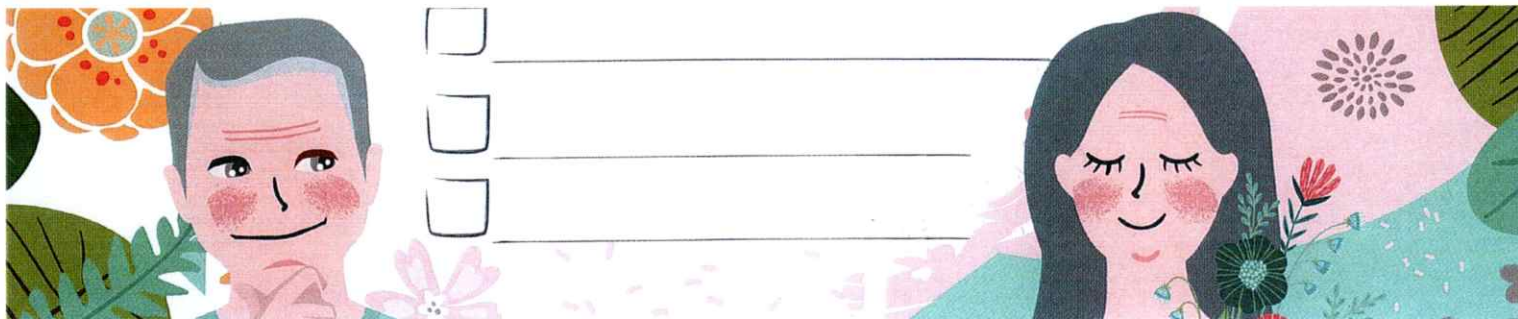
- Listaan kirjataan tavoitteet, mitä itse haluaa tulevaisuudessa tehdä tai kokeilla.
- Kun tavoite on saavutettu, ruksataan se listalta tehdyksi.
- Täyttyneen listan tilalle voidaan laatia taas uusi Bucket list.
- Listoja voi tilata yhdistyksittäin Elinvoimaa-toiminnasta.

Nyt kaikki omaa listaa rustaamaan!

Bucket listin tilaukset ja tiedustelut:

Janne Lahtia
050 576 6918
janne.lahtia@ekl.fi

tai Anu Kuikka
050 911 3247
anu.kuikka@ekl.fi



MINUN Bucket list

ASIOITA JOITA HALUAN
TEHDÄ TULEVAISUUDESSA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

