

MÅL 2017

- Vad vill jag uppnå för mål 2017?
- Vad krävs av mig för att uppnå dessa mål?
- Finns det något behov av hjälpmedel för att uppnå målen?
- Vilka är mina delmål på vägen?
- Vilka tävlingar kommer jag satsa på 2017?

Svar på frågorna kan mailas till:
lbylars@hotmail.com
senast 22 januari

*Tips på hur du sätter
dina mål finns på nästa sida!*



"Den som vet varför, kan uthärda smärta eller finna glädje i nästan vad som helst"

SMARTA MÅL

Specifika

Målen måste vara specifika. Att ett mål är specifikt innebär att det är väldigt exakt och väl definierat och att man inte kan misstolka det på något sätt. För att ta som exempel så skulle ett ospecifikt mål kunna vara att man "ska spara pengar varje månad" medan ett motsvarande specifikt mål skulle vara "spara 2000 kr varje månad". Du ska alltid sätta upp specifika mål då de är enklare att följa och lättare att se om man uppnått dem

Mätbara

Målen ska vara mätbara. Det handlar om att det ska vara lätt att veta när du uppfyllt målet. Om man t ex har som mål att "vara vältränad" så är det ju väldigt svårt att veta när man faktiskt uppnått målet. Jag menar vem kan svara på när man är vältränad? Det finns inget direkt mått för det. Istället ska det gå att mäta och som exempel skulle man kunna ha som mål att "lyfta 100 kg i bänkpress".

Attraktiva

Målen ska kännas kul och roliga att uppnå.

Realistiska

Det är väldigt viktigt att målet är rimligt och realistiskt. Men samtidigt får målen inte heller vara för lätta. Sträva efter att sätta upp mål som är utmanande men inom realistiska ramar så att du känner att det hela är möjligt.

Tidsbestämda

När man sätter upp mål så är det viktigt att man har tydliga start och slutdatum. Framförallt så är det viktigt att sätta en bestämd tid när målet ska vara uppfyllt. Om man inte gör detta så tappar man effekten av att kämpa mot att nå målet i tid. Och samtidigt är det lätt att hela tiden skjuta upp målet. Sätt ett datum på alla dina mål.

Accepterade

Det är väldigt viktigt att man kan stå bakom sina mål och därmed acceptera dess innebörd. Denna punkt blir ännu viktigare om det är flera personer som är involverade i målet.