

# SET YOUR S.M.A.R.T GOAL

Att sätta mål med SMART-metoden gör att du lättare når dina mål och på så sätt är du mer nöjd med resultatet.

## **S.M.A.R.T Goal:**

Specifikt - vad ska förbättras

Mätbart - hur ser det ut idag och hur ser det ut när det är nått

Attraktiva - något jag vill nå, bestiga berg för målet, glädje

Realistiskt - utmaning men fullt nåbart, en extra växel

Tidsbestämt - ha ett slutdatum, motiverar att nå målet, tidpunkten lika viktig som målet

Svara på dessa frågor så blir det enklare att uppnå målet.

Målet ska vara positivt för omgivningen för att man ska kunna behålla motivationen

## **Att tänka på:**

Vad har jag för resurser för att nå mitt mål?

Vad behöver jag skaffa mig för att nå mitt mål?

## **De vanligaste ursäkterna som du kan stöta på under vägen mot målet:**

Tid, energi, ekonomi

Sätt upp delmål - rätt riktning på vägen mot målet.

Berätta om ditt mål för någon i din närhet. När man pratar om något man vill göra blir det mer verkligt.

Då kan du även få stöd, någon som pushar dig och lagom press på dig för att uppnå målet.

För att få en förändring måste man göra en skillnad. Ta ett steg utanför trygghetszonen.

Kom ihåg - High five utlöser endorfiner!

# MITT MÅL - FYLL I OCH BERÄTTA FÖR NÅGON!

Mål 10 månader: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Mina delmål

10 veckor: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

20 veckor: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

30 veckor: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

40 veckor: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## När jag uppnår mitt mål kan det få följande positiva och negativa konsekvenser

Positivt för mig: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Negativt för mig: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Positivt för andra: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Negativt för andra: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Detta är bra idag, som jag vill ta med mig in i mitt mål: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# MITT MÅL - FYLL I OCH BERÄTTA FÖR NÅGON!

**Följande resurser behövs för att jag ska kunna uppnå mitt mål**

Resurser jag har: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Resurser jag behöver skaffa mig: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Det här är det första jag ska göra för att uppnå mitt mål: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Detta är det andra jag ska göra för att uppnå mitt mål: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

När jag uppnår mitt mål ska jag fira på följande sätt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jag lovar mig själv att satsa 100% för att uppnå mitt mål inom den tid som jag har satt**

Undertecknat: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Jag har berättat om mitt mål för: \_\_\_\_\_

# FYLL I OCH SPARA TILL MÅL!

**Mät din kropp, hitta märken på kroppen som gör enkelt att komma ihåg exakt mätpunkt:**

Överarm vänster: \_\_\_\_\_ Överarm höger: \_\_\_\_\_

Midja: \_\_\_\_\_ Mage (navel): \_\_\_\_\_

Lår vänster: \_\_\_\_\_ Lår höger: \_\_\_\_\_

Rumpa: \_\_\_\_\_

**Fysisk aktivitet mätning vid max:**

Armhävningar (tår): \_\_\_\_\_

Crunches: \_\_\_\_\_

Tid i jägarställning: \_\_\_\_\_

Tid mountainclimb: \_\_\_\_\_

Tid 2 km löpning: \_\_\_\_\_

Vilopuls: \_\_\_\_\_

**Upprepa detta efter 10, 20, 30 och 40 veckor - med finalmätning efter 10 månader!**

Mätning vecka: \_\_\_\_\_