

Så här ska jag nå mitt mål

När man skapar nya livsstilsvanor kan motivationen tryta emellanåt. Därför är det bra att skapa SMARTA mål och delmål. Målsättningar i sig skapar motivation som man kan luta sig mot i situationer när det känns tufft.

Det kan även bli så att man till största delen fokuserar på vad vågen säger. Välj istället att mäta de positiva beteendeförändringar du gör och du kommer se dina framsteg och hur långt du egentligen kommit!



Långsiktigt mål: _____

När ska målet vara uppnått: _____

Definiera vad som krävs för att du ska uppnå ditt mål: _____

Vanor och beteenden som jag har idag

Genom denna övning förtydligar du för dig själv vad du redan gör bra och vad du behöver fokusera mer på för att nå ditt mål.

Positivt: Ex. jag går/cyklar till jobbet varje dag

-
-
-

Negativt: Ex. jag småäter på kvällarna

-
-
-

Specificera hinder/utmaningar som kan försvåra för dig att nå målet: _____

Hantera eller förhindra utmaningar och hinder

Utmaningar som påverkar din livsstilsförändring uppstår med jämna mellanrum. Det bästa är då att förbereda sig!

Hur kan du förbereda dig eller förebygga att de uppstår?

-
-
-

Skriv ner vilket stöd/vilka verktyg som behövs

-
-
-

Sätt upp SMARTA delmål för kost, motion/träning eller sömn/stress och stäm av delmålet vid samma tidpunkt varje vecka.

SMARTA mål är specifika, mätbara, accepterade av dig själv, realistiska och tidsbundna. Om delmålet inte är realistiskt eller accepterat av dig själv eller andra omkring dig behöver du formulera om delmålet.



1. Kost

Specificera delmål _____

Hur ska målet mätas? _____

Start- och slutdatum _____

Realistiskt Ja Nej Accepterat av samtliga inblandade Ja Nej

2. Motion/träning

Specificera delmål _____

Hur ska målet mätas? _____

Start- och slutdatum _____

Realistiskt Ja Nej Accepterat av samtliga inblandade Ja Nej

3. Sömn/stress

Specificera delmål _____

Hur ska målet mätas? _____

Start- och slutdatum _____

Realistiskt Ja Nej Accepterat av samtliga inblandade Ja Nej

När du uppfyllt dessa delmål kan du använda mallen för att sätta upp nya delmål som tar dig närmare slutmålet!