

Målsetting

Dato i dag: _____ Start dato _____ Måldato: _____

Når skal du greie målet? I eksempelet "jeg skal få karakter 5 i matte" er svaret enkelt å greie, til eksamen. Skriv ned spesifikk dato. For personlige mål som "jeg skal gå ned 5 kilo", prøv å sette et måltidspunkt som er litt utfordrende å klare, men ikke for vanskelig. Når tiden du har til rådighet er litt utfordrende, gir det økt motivasjon i forhold til et mål som er langt unna.

S.M.A.R.T mål: _____

Sjekk at målet ditt er spesifikt ved å se om det beskriver nøyaktig det du ønsker å oppnå. Husk at "Jeg skal bli flinkere i matte" ikke er spesifikt, men "jeg skal få karakter 5 i matte" er. Omskriv om nødvendig.

Er målet ditt målbart? Er det helt klart når du har oppnådd målet ditt, eller kan du bli usikkert på om du i det hele tatt har greid målet? "Jeg skal bli flinkere i matte" er et dårlig definert mål, fordi flink kan bety så mye og er derfor ikke målbart. Derimot "Jeg skal få karakter 5 i matte" er klart og målbart.

Målet mitt er givende og relevant fordi: _____

Er målet ditt relevant og givende for ditt liv? I eksempelet "jeg skal få karakter 5 i matte", ikke bare tenk på hvilken betydning det har bare for karakteren. Men tenk også på hva det betyr for deg i fremtiden i forhold til studie og jobbmuligheter senere, samt den økte selvtiliten og selvrespekten som kommer ved å nå målet.

ACTIONS:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Skriv ned de oppgavene, vanene eller konkrete aktiviteter du må gjøre for å greie målet ditt. For eksempel "jeg skal studere tre timer matte i uken", "Jeg skal huske alle formler i forbindelse med pi og trigonometri". «Jeg skal gå på alle forelesningene» osv. Skriv gjerne ned fra 5-10 viktige oppgaver. Etter hver som du blir ferdig med oppgavene, kryss dem ut og vær fornøyd med at du er enda et steg nærmere målet ditt.