

S.M.A.R.T. MÅL

Når du sætter mål, kan du følge SMART-strukturen. Brug spørgsmålene nedenfor til at skabe dine mål.

S	<p><u>BESTEMT</u></p> <ul style="list-style-type: none">• HVAD VIL JEG OPNÅ?• HVORFOR ØNSKER JEG AT NÅ DETTE MÅL?• HVAD ER MIN MOTIVATION FOR AT NÅ DET?	
M	<p><u>MÅLBAR</u></p> <ul style="list-style-type: none">• HVORDAN VED JEG, NÅR MÅLET ER NÅET?• HVAD ER DE POTENTIELLE KONSEKVENSER AF IKKE AT HANDLE I RETNING AF DETTE MÅL?	
A	<p><u>OPNÅELIGT</u></p> <ul style="list-style-type: none">• HVORDAN KAN MÅLET NÅES?• HVAD ER DET FØRSTE SKRIDT, JEG KAN TAGE LIGE NU FOR AT KOMME TÆTTERE PÅ DETTE MÅL?	
R	<p><u>RELEVANT</u></p> <ul style="list-style-type: none">• VIRKER DETTE VÆRD AT GÅ EFTER?• HVAD ER DE POTENTIELLE FORDELE VED AT NÅ DETTE MÅL?• HVORDAN VIL DET FORBEDRE MIT LIV?	
T	<p><u>TIDSBESTEMT</u></p> <ul style="list-style-type: none">• HVORNÅR KAN JEG NÅ DETTE MÅL?• ER DER EN DEADLINE FOR AT NÅ DETTE MÅL,• HVORDAN KAN JEG HOLDE MIG PÅ SPORET?	