

Infoblad Att formulera mål

När du formulerar mål för dig själv så tänk på att:

1. Målet formuleras i **positiva termer**. Skriv vad du *vill kunna göra*, som du inte tycker att du kan i dagsläget, *inte* vad vill bli av med (t ex inte glömma).

Exempel: *Jag vill gå och lägga mig kl. 10* (istället för *Jag vill slippa vara trött på morgnarna*)

2. Målet formuleras **specifikt och detaljerat**. För generella mål gör det svårt att veta om du uppnår de eller inte.

Exempel: *Jag vill kunna komma i tid till jobbet kl. 9.00* (istället för *Jag vill inte vara så slarvig*)

3. Målet är något **viktigt för dig**. Det är något som du värderar att uppnå och som skulle innebära en förenklad vardag och bättre livskvalitet. Det är också något som hjälper dig att nå dina långsiktiga mål och uppfylla dina drömmar.

Exempel: *Jag vill kunna läsa 5 minuter varje dag så att jag blir klar med min utbildning och kan söka det jobb jag vill ha.*

4. Målet är **realistiskt och möjligt att uppnå**. Tänk på att sätta upp rimliga mål som du kan klara att nå. Annars riskerar du att bli besviken och tappar motivationen. Kom också ihåg att berömma dig själv när du uppnår ditt mål!

Exempel: *Jag vill kunna träna på gymmet 1 gång i veckan för att må bra* (istället för *Jag vill kunna träna på gymmet varje dag så att jag kan vara med i nästa OS*).