



## Handleplan - Sådan kan jeg nå mine mål

**Start her**

1. Jeg vil rigtig gerne...

*(Dit mål skal være så specifikt som muligt – se vores SMART-mål skabelon for yderligere inspiration)*

2. Realistisk?

Lavt

Højt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Din konkrete plan...**

3. Hvad vil jeg gøre...

*(vær så konkret som mulig)*

4. Hvor meget vil jeg gøre det...

*(vær så konkret som mulig)*

5. Hvornår på dagen...

*(vær så konkret som mulig)*

6. Hvor ofte pr. uge...

7. Hvor sikker er jeg?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Jeg er godt på vej mod mit mål når...:



*Hvornår føler du at du er godt i gang og har opnået gode vaner (vær så konkret som mulig)*

9. Hvad kan gøre det sværere undervejs:

10. Hvad kan gøre det lettere undervejs:

11. Hvilken støtte har jeg brug for:

