



Motion i København

Sæt et mål som er smart...



Specifikt: Dit mål skal være specifikt, og indikere præcis hvad der skal gøres og hvordan.



Målbart: Det skal være let at måle fremgang, så du kan konkludere hvornår du har nået dit mål.



Attraktivt: Det skal være attraktivt. Du skal være motiveret og brænde for at nå målet.



Realistisk: Det skal være muligt for dig at opnå det i din nuværende situation, og du skal tro på det.



Tidsbestemt: Dit mål skal have en tidshorisont og en deadline, så du ved hvordan du skal planlægge.

Jeg vil rigtig gerne

1.

2.

3.

Det er vigtigt at de mål, som du sætter dig er konkrete og kan relateres til din egen hverdag.

Noter

Se vores Handleplan-skabelon for inspiration til hvordan du kan nå dit mål.

