

Hvordan man kan sette seg mål...

**SMART** **IES**

Poeng å huske på når man setter seg mål

# Et mål?

*«Jeg vil være sunn og frisk!»*

# Et mål?

*Hvis du glemmer alt...*

**Husk å ta skritt for skritt!**

Hvordan man kan sette seg mål...

**SMARTIES**

Poeng å huske på når man setter seg mål

# SMARTIES - SPECIFIC

Spesifikt

# SMARTIES - SPECIFIC

*Jeg skal løpe...*

*Jeg skal løpe hver mandag...*

# SMARTIES - SPECIFIC

Hva?

Hvor?

Når?

Hvordan?

# SMARTIES - SPECIFIC

Skriv ned et mål som er  
spesifikt...



# SMARTIES - MEASURABLE

*Jeg skal løpe langt...*

# SMARTIES - MEASURABLE

*Jeg skal løpe 5km...*

# SMARTIES - MEASURABLE

*Jeg skal løpe 22km hver tirsdag  
med Roger...*

# **SMARTIES** - MEASURABLE

Målbart

**SMARTIES** - ACHIEVABLE

Oppnåelig

# SMARTIES - ACHIEVABLE

Beskriv et mål som ikke var oppnåelig.. hvorfor var det ikke oppnåelig?

# SMARTIES - ACHIEVABLE

*“Pessimisten klager på vinden, optimisten forventer at den skal endre seg; realisten justerer seilene.”*

- William Arthur Ward

# SMARTIES

Juster målet ditt slik at det er  
målbart og oppnåelig...



# SMARTIES - RESOURCES

*«...ingenting som heter dårlig vær...»*

Ha de riktige ressursene!

# SMARTIES - RESOURCES

Hvilke ressursrer trenger du for å lykkes?

# SMARTIES - TIME-BOUND

Hvor mye tid har jeg?

# QUIZ

**S - SPECIFIC** (Spesifikt)

**M - MEASURABLE** (Målbart)

**A - ACHIEVABLE** (Oppnåelig)

**R - RESOURCES** (Ressurser)

**T - TIME-BOUND** (Tids-spesifikt)

Hvordan man kan sette seg mål...

**SMART** **IES**

Poeng å huske på når man setter seg mål

# SMARTIES - IMPORTANCE

Husk hva som er **viktig!**

# SMARTIES - EXECUTION

Velg å **gjøre** noe

# SMARTIES - EXECUTION

*“En idé som ikke knyttet til en handling blir aldri større enn hjernecellen den kom fra.”*

- Arnold Glasow



# SMARTIES - SELF-REFLECT

Vær **ærlig** med deg selv

*Hva fungerer bra?*

*Hva fungerer ikke så bra?*

*Hva kunne endres?*

# Å LYKKES

*“Noen drømmer om suksess,  
mens andre står opp hver morgen  
og får det til å skje.”*

- Wayne Huizenga