

Sådan opnår du dine mål!

Mange mennesker ved ikke, hvordan de skal opnå de mål og drømme de har. Og kan derfor have brug for hjælp til at opnå disse mål og drømme.

Vejen til **succes kræver mere end bare håb, ønsker og drømme**. Mest af alt **kræver det handling** – også de dage hvor alt muligt andet trækker mere, end tanken om at skulle arbejde med sig selv og sine mål. Mange af os ved godt, hvad der skal til, for at vi kan lykkes med de planer vi sætter os for. Men ofte er det svært at prioritere vores egne mål og drømme ind i en travl hverdag. **Det eneste tidspunkt succes kommer før øvelse og træning er i ordbogen.**

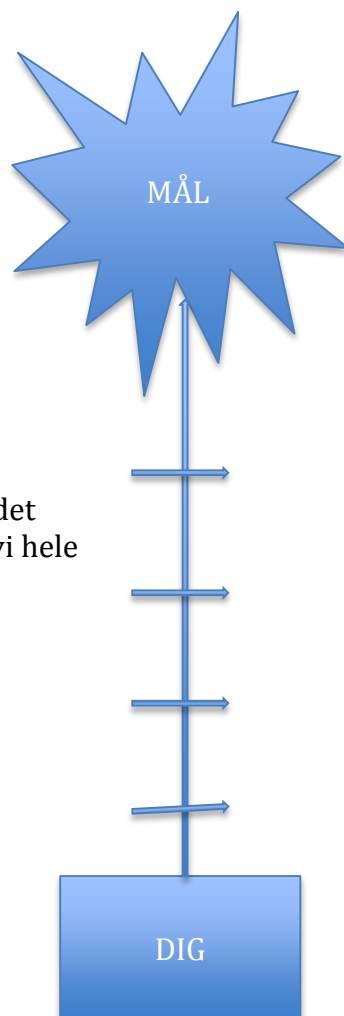
De fleste af os ved godt at for at nå vores mål må vi tage et skridt af gangen. Alligevel er der mange, som aldrig kommer i gang med det første skridt. Måske fordi de kommer til at gøre tingene så store i deres tanker, at det bliver uoverkommeligt at gå i gang med. Heldigvis er der stor forskel på det vi kan forestille os inde i vores hoved og det vi oplever når vi først går i gang.

Erfaringen viser at, vejen til succes kræver, at man hver dag arbejder på sine mål og opgaver. Nogle gange er det små skridt, andre gange lidt større der får os tættere på det vi ønsker os. At tage en lille skridt hver dag, kan for mange mennesker være uoverskuelig. Derfor kan denne model måske være en måde for dig til at nå de mål du gerne vil opnå.

SMART-mål modellen

Dit mål er:		
S	Specifikt:	Når du skal beskrive dit mål, så vær meget omhyggelig med det og sørg for at det ikke kan misforstås. Målet formuleres positivt, detaljeret og præcist. Sørg for at lave del mål, så du hele tiden oplever succes
M	Målbart:	Det mål du sætter dig skal være målbart, dvs. at du skal kunne måle om du kommer tættere på dit mål. Hvordan ved du, at du har nået dit mål?
A	Attraktivt:	Dit mål skal være noget du virkelig gerne vil opnå, jo vigtigere dit mål er for dig, jo mere motiveret er du for at nå målet.
R	Realistisk:	Det mål du sætter dig skal være realistisk. Har du ressourcer, tid mv. til det? Husk det er vigtigt, at sætte nogle mål du kan se kan opnås.
T	Tidsplan:	Det er vigtigt du udarbejder et tidsskema, så du kan følge med i hvor langt du er i processen og hvornår målet skal være opnået. Gerne en dato.
Helhedstjek:		Hvordan passer målet i forhold til resten af dit liv? Hvordan passer målet i forhold til dine omgivelser?

Målbarometer



Ind i mellem er de mål vi sætter os langt ude i fremtiden og derfor kan det være vigtigt, at sætte sig delmål, så vi hele tiden oplever vi er på vej.

HUSK at fejre dine sejre på den måde bliver det mere interessant at gå efter de mål man har sats sig for.