

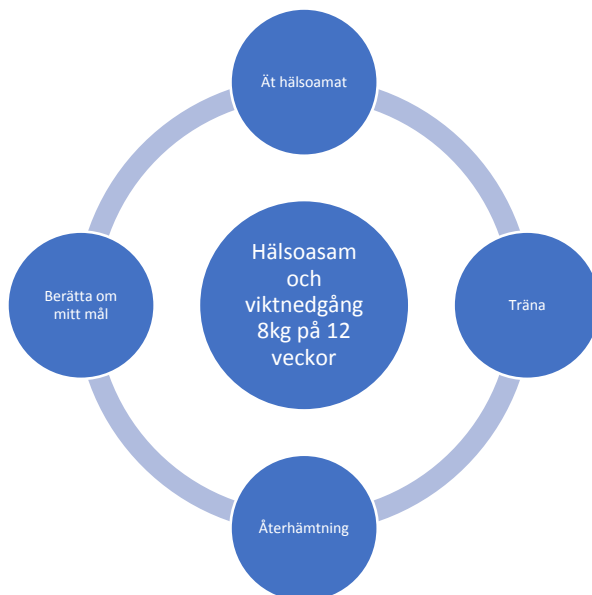


MÅL/Delmål

Det är viktigt att ha mål med sin kost, hälsa och träning. Det ska vara positiva känslor kopplade till ditt mål för att det ska bli hållbart. Sätt en lapp med ditt mål på ditt kylskåp eller ha det i plånboken - där du kan se ditt mål ofta. Det kan vara en bild eller en text.

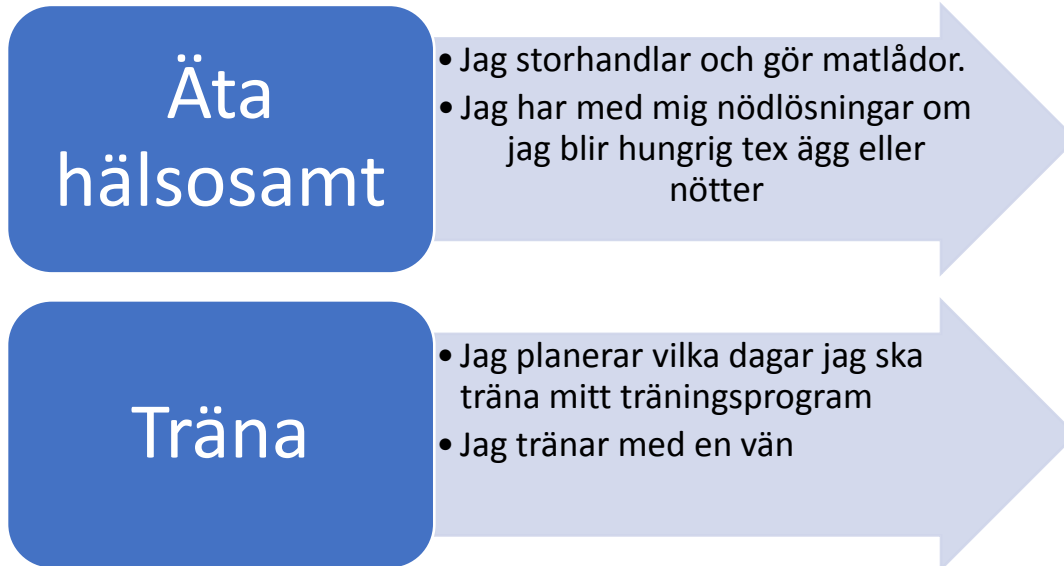
Frågor att ställa sig själv.

- Varför vill jag uppnå detta mål?
- Vad ger målet mig?
- Hur ska jag ta mig till delmål/mål?
- Är jag ensam mot mitt delmål/mål?





Plocka ner ditt mål i flera delar. Skriv eller rita – ditt slutmål i cirkeln. Sätt punkter runtom som är enligt principen SMARTA Mål. När du fått fram dina smarta mål – skriv ner vad du kan/vill göra för att nå dina delmål/mål. Dessa punkter är hur ska du ta dig till ditt mål



Tex jag vill bli hälsosam och gå ner i vikt - hur ska du nå ditt? Hur kan jag nå till mitt mål? Punkt Äta hälsosamt – hur ska jag göra för att lyckas hålla det? Punkt Träna hur ska jag göra för att det ska fungera osv.

Målet ska vara något du vill för din egen skull. Inte beroende vad andra vill. Sätt gärna ett start och slutdatum - lättare att hålla sig till planen.

Målet ska alltid vara realistiskt för att du ska kunna nå målet.





Så det första du gör är att sätta dig ner och skriva mål. Använd dig av **SMARTA MÅL**. Specifikt (tydligt vad som ska uppnås), **Mätbart**, **Accepterande**, **Realistiskt**, **Tidsbundet**.

1. Skriv ner ditt delmål/mål:.....
.....
2. Beskriv dig med 3 ord (positiva):.....
.....
3. Beskriv dig själv med 3 ord som du skulle vilja vara:.....

