

Formulera ett SMART mål

Om du vill göra en förändring är det viktigt att sätta upp mål. Vad önskar du skulle vara annorlunda? Vad är det du inte gör idag på grund av dina problem?

Genom att följa modellen för hur du sätter ett SMART mål kan du formulera mål som är konkreta och lätta att utvärdera.

S – Specifikt: att det är konkret och tydligt vad du ska göra.

M – Mätbart: att du vet när det är uppfyllt.

A – Accepterat: att det är något du verkligen vill.

R – Realistiskt: att det är möjligt att uppnå.

T – Tidsbundet: att det är bestämt när målet ska vara uppnått

Mina mål

Åka buss själv till stan

Hålla ett föredrag på jobbet.

Spela spel med familjen efter middagen

Prata ärligt med min partner om mina känslor.

Läsa en stund innan jag går och lägger mig

Cykla till jobbet en gång i veckan

Formulera ett SMART mål

Om du vill göra en förändring är det viktigt att sätta upp mål. Vad önskar du skulle vara annorlunda? Vad är det du inte gör idag på grund av dina problem?

Genom att följa modellen för hur du sätter ett SMART mål kan du formulera mål som är konkreta och lätta att utvärdera.

S – Specifikt: att det är konkret och tydligt vad du ska göra.

M – Mätbart: att du vet när det är uppfyllt.

A – Accepterat: att det är något du verkligen vill.

R – Realistiskt: att det är möjligt att uppnå.

T – Tidsbundet: att det är bestämt när målet ska vara uppnått

Mina mål

Åka buss själv till stan

Hålla ett föredrag i skolan

Spela spel med familjen efter middagen

Prata en stund med mina föräldrar om hur jag har det i skolan

Läsa en stund innan jag går och lägger mig

Cykla till skolan en gång i veckan