

**Et 8-steps program om målsetting og måloppnåelse**

Å sette seg mål kan hjelpe deg å fokusere på hva du ønsker å oppnå. Det er også til hjelp når du gjør viktige valg i din daglige rutine som gjør at du kan føle deg bedre. En måte å tydeliggjøre målene dine på er å bruke noe som kalles **SMART** tilnærming til å sette dine mål. Dette hjelper deg å tydeliggjøre at målene dine er

□ **Spesifik** →

Vit hva du vil oppnå, finn ut hvordan du gjør det, og sett en tidsramme for hvordan du skal oppnå det

**Målbart** →

Sørg for at du klarer å måle fremdriften, for eksempel hvis målet ditt er å gå 10 minutter hver dag, så bruk en klokke/tidtaker

**Arbeid** →

Sørg for at målene dine er rimelige, start sakte og arbeid deg opp til større mål

**Realistisk** →

Vit om dine muligheter og hindringer og minn deg selv på dette når du setter dine mål

**Tekst** →

Se etter muligheten for å skrive ned fremdriften din, som f.eks å bruke en tekst-log på aktivitet

Se over arbeidsarket på neste side, og fyll deretter ut ditt eget målsettingsark med et mål du ønsker å oppnå. Del det fullførte arbeidet ditt med din behandler og diskutere om målene dine er de rette for deg

▶ STEG 1	▶ STEG 2	▶ STEG 3	▶ STEG 4
<p><b>Sett Ditt Mål</b> Mine mål</p> <p>Å praktisere 15 minutter med avslapping hver dag</p>	<p><b>Få Informasjon</b> Hva vet jeg om dette målet</p> <p>-Jeg vet at avslapping er bra for meg -Jeg kan putte det inn i min dagsrutine uten problem</p> <p>Hvor kan jeg finne mer informasjon</p> <p>-Jeg kan leie eller kjøpe CD eller DVD eller laste ned fra nett</p>	<p><b>Brainstorming</b> Ting jeg kan gjøre for å nå målet mitt</p> <p>-Kjøp et lys og finn musikk som er bra for meditasjon -Ta et kurs i meditasjon fremfor å prøve selv å ikke få det til -Stå opp tidligere enn alle andre for å få tid til avslapping før dagen min begynner</p>	<p><b>Se Over Dine Ideer</b> Er brainstorming ideene i steg 3 hyggelige og gjennomførbare? Prøv den mest hyggelige og gjennomførbare av de.</p> <p>-Kjøp lys og musikk (hyggelig og gjennomførbart) -Ta et meditasjonskurs (hyggelig, ikke realistisk) -Stå opp tidligere enn alle andre (ikke hyggelig, ikke realistisk)</p>
▶ STEG 5	▶ STEG 6	▶ STEG 7	▶ STEG 8
<p><b>Lag Spesifikke Planer</b> Min Plan:</p> <p>-Jeg skal meditere i 15 min hver kveld i to uker, før jeg legger meg -Jeg skal belønne med selv med blomster</p> <p><b>Barriærer underveis:</b></p> <p>-Det er ikke sikkert jeg klarer det -Jeg kan bli forstyrret</p> <p><b>Mine muligheter:</b></p> <p>-Utfør planen og ikke gi opp -Jeg må brainstorme nye ideer-steg 3. -Mitt mål må brytes ned i mindre mål- steg 1</p>	<p><b>Utfør Målene Du Har Satt Deg</b></p> <p>På mandag, begynte jeg med 15 min avslapping før leggetid</p> <p><b>Måter jeg kan motivere meg selv</b></p> <p>-Lapp på kjøleskapet for motivasjon -Spørre om noen i familien vil gjøre det sammen med meg -Skrive en journal om hvordan jeg føler meg etter jeg har fullført</p>	<p><b>Evaluer Hvordan Det Gikk</b> Hva skjedde når jeg fullførte planen min?</p> <p>Dag 1: Rett før jeg skulle begynne med avslappingen min, så ringe en venn. Jeg snakket i tlf i 1 time og var for trøtt etterpå til å ta avslapping.</p> <p>Dag 2: Kl 11 gjorde jeg avslapping i 5 minutter, og så kl 22 rett før jeg gikk til sengs</p>	<p><b>Belønn Deg Selv</b> Hvordan belønnet jeg meg?</p> <p>Jeg kjøpte meg noen blomster som belønning</p>

Eksempel

▶ STEG 1	▶ STEG 2	▶ STEG 3	▶ STEG 4
<p><b>Sett Ditt Mål</b> Mine mål</p>	<p><b>Få Informasjon</b> Hva vet jeg om dette målet</p> <p>Hvor kan jeg finne mer informasjon</p>	<p><b>Brainstorming</b> Ting jeg kan gjøre for å nå målet mitt</p>	<p><b>Se Over Dine Ideer</b> Er brainstorming ideene i steg 3 hyggelige og gjennomførbare? Prøv den mest hyggelige og gjennomførbare av de.</p>
▶ STEG 5	▶ STEG 6	▶ STEG 7	▶ STEG 8
<p><b>Lag Spesifikke Planer</b> Min Plan:</p> <p>Barriærer underveis:</p> <p>Mine muligheter:</p>	<p><b>Utfør Målene Du Har Satt Deg</b></p> <p>Måter jeg kan motivere meg selv</p>	<p><b>Evaluer Hvordan Det Gikk</b> Hva skjedde når jeg fullførte planen min?</p>	<p><b>Belønn Deg Selv</b> Hvordan belønnet jeg meg?</p>