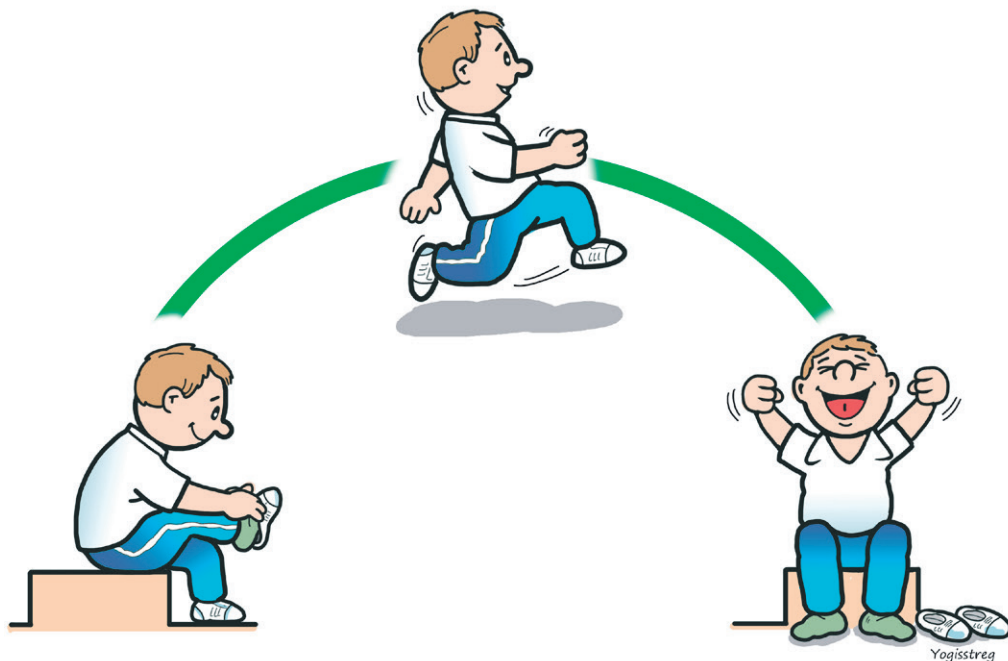


“Et mål uden en plan er blot et ønske”



“Jeg burde også tabe mig” eller “jeg skal også motionere mere” er udsagn, vi hører de fleste danskere sige på vej gennem livet. Men der er stor forskel på andelen af de, der blot ønsker det, og andelen der gør det.

Hvis du tror, at en sundere madpakke kommer dumpende i postkassen, eller daglige gåture er noget, der sker ved bare at ønske sig det kraftigt nok..... så tager du fejl!

SMART er en model til dig, som måske har brug for hjælp til, at dit ønske skal blive til en plan, der lykkes.

SMART-modellen for målsætning	Mening	Eksempel
Specifikt	Hvad er dit mål? Skriv det ned, så dine mål bliver konkrete og ikke kun et ønske med en konkret plan.	Jeg ønsker at gå en maraton i løbet af en arbejdsuge og mit mål er nået, når min skridttæller står på 42 km.
Målbart	Målet skal være målbart.	Du kan løbende kigge på din skridttæller og se, hvad antallet af skridt er, og du bliver bekræftet i, at du er på rette vej.
Attraktivt	Du skal synes, at målet er værd at stræbe efter.	Du er motiveret for at gå en maraton og ved, at du vil føle dig glad og stolt, hvis du når dit mål.
Realistisk	Du skal være realistisk og kun sætte et mål, som du tror 100% tror på.	Du har vurderet, at det rent faktisk er muligt for dig at gå 42 km i løbet af en uge.
Tidsbestemt	Du skal vide, hvornår du er i mål.	Din tidsfrist skal være realistisk og konkret, som f.eks. at søndag aften er du i mål med dine 42 km.