

SMARTA MÅL

När du sätter egna mål kan du använda denna mall för SMARTa mål. Ett mål är enklare att nå om det är specifikt och genomtänkt.

Specifikt, var specifik när du anger vad eller vilket målet är. Tex lyfta 200kg i marklyft.

Mätbart, du skall kunna mäta, se att du uppnått målet.

Accepterat, något jag vill göra.

Realistiskt, att det är möjligt för mig att utföra.

Tidssatt, det skall finnas ett datum när målet skall vara utfört.

Lycka till!



BERGMANLIFENAVIGATION.COM
FOR MEN

SMARTA MÅL

Specifikt: _____

Mätbart: _____

Accepterat: _____

Realistiskt: _____

Tidssatt: _____



BERGMANLIFENAVIGATION.COM
FOR MEN