

# SMARTER – Motivation – Velformede mål

Reference: *Gør det du er bedst til – Bind 2: Kapitel 19*

**Specifikt:** Målet skal formuleres så præcist og detaljeret som muligt. Hvad vil du have? Hvor meget? I hvilket omfang? Hvor? Etc..

---

---

---

**Målbart:** Hvad er beviset på, at du har nået dit mål? Hvordan vil du vide, at du har nået dit mål? Hvad vil du se, høre, føle, når du har nået målet?

---

---

---

**Attraktivt:** Hvad ville gøre målet attraktivt for dig? Hvad skal du gøre for at opnå målet? Når du tænker på, hvordan det bliver at opnå målet, sætter det dig i stand til og villig til at begynde på det, der er nødvendigt, for at få det til at ske og tage de første skridt?

---

---

---

**Realistisk:** Er målet realistisk i forhold til den tid og de ressourcer, du har til rådighed. Er der noget, der skal justeres?

---

---

---

**Tidsbestemt:** Hvornår vil du gerne opnå dette mål?

---

---

---

**Etisk:** Hvad er fordelene ved at opnå målet? Indeholder opnåelsen af målet negative konsekvenser for dig og det du er en del af?

---

---

---

**Revurdere:** Er målet stadig relevant for dig? Understøtter den nuværende situation og de nuværende forhold opnåelsen af det mål, du i sin tid satte?

---

---

---