

# KOMIHÅG-LAPP

## JAG STARTAR NU

**JAG**

Det är viktigt att målet är ditt eget personliga mål, något som du verkligen vill uppnå, som är förankrat i dig själv, dina värderingar och din personliga vision.

**S**

Ett mål ska vara **skrivet**. Ett nedskrivet mål fungerar som ett kontrakt med dig själv.

**T**

Ett mål ska vara **tydligt**. Det ska inte råda någon tvekan om vad målet avser. Det innebär ofta i praktiken att målet behöver vara enkelt.

**A**

Ett mål ska vara **attraktivt**, gärna med magnetisk dragningskraft.

**R**

Ett mål ska kännas **realistiskt** och möjligt att uppnå. Vilka hinder kan du stöta på och hur kan du ta dig förbi dem?

**T**

Ett mål ska vara **tidssatt** med måldatum.

**A**

Ett mål ska vara **accepterat** av alla som du är beroende av för att nå målet. Det kan vara familjerådet såväl som din chef eller en sponsor. Involvera de andra i att sätta målet så skapar du delaktighet.

**R**

Ett mål kräver att du har tillgång till olika **resurser** för att det ska vara möjligt att nå. En resurs som alltid finns med är ditt eget engagemang och din tid.

**N**

Ett mål ska ligga **nära** i tiden. Ett mål långt fram i tiden måste ha en koppling till nuet genom en målkedja där ett delmål ligger nära.

**U**

Ett mål ska vara **uppföljningsbart** genom mätning eller skattning.