

# SMARTA mål och delmål

Det är lättare att lyckas med viktiga uppgifter om man delar upp dem i mindre delar. Ett sätt är att utgå från SMART-modellen. Ett SMART mål ska vara:

<b>S</b> pecifikt	Exakt vad vill jag uppnå (t.ex. förstå, kunna, bli klar med)?
<b>M</b> ätbart	Hur vet jag att jag har nått mitt mål?
<b>A</b> ccepterat	Hur viktigt är det för mig att nå mitt mål? Varför?
<b>R</b> ealistiskt	Är målet rimligt? Vad behöver jag göra för att nå målet?
<b>T</b> idsbundet	Hur lång tid har jag på mig att nå målet?

**Gör så här:** Börja med att svara på frågorna ovan. Fundera sedan över vilka olika steg du behöver ta för att nå ditt mål, och i vilken ordning de bör tas. Tips! Bestäm vilket första litet steg du kan ta för att närma dig ditt mål. Skriv in i måltrappan. Belöna dig själv när du når dina mål!

