

Hvordan sette et smart mål og nå det!!!



Har du noen gang satt deg et mål og så ikke nådd det? Husker du hva som skjedde? Mistet du motivasjonen underveis, eller ga du opp før du hadde begynt? De fleste av oss har vel hatt den opplevelsen med minst ett nyttårsforsett (kanskje til og med årlig)? Men hva slags mål hadde du satt deg? Jeg skal bli sunnere, slankere, trene mer og stresse mindre? Slike mål er vage og omtrentlig umulige å følge opp. For når er du egentlig sunnere og slankere enn før? Hvor mye er å "trenere mer" eller "stresse mindre"? Hvordan skal du få det til?

"If you don't know exactly where you're going, how will you know when you get there?"

Steve Maraboli.

Løsningen er å definere målet ditt bedre. Du må altså vite nøyaktig hva du vil oppnå. Vil du bli sunnere? Hva innebærer det? Lage all mat fra bunnen av, spise minst 5 porsjoner grønnsaker om dagen? Vil du bli slankere? Hvor mye over vil du gå ned i vekt over hvor lang tid? Sett deg gjerne enkle delmål, da når du målene dine ofter og det er motiverende.

Jeg anbefaler at du bruker SMART malen for å sette deg et tydelig mål. Det vil kunne hjelpe deg utrolig mye i å sette opp målet ditt og gjør det uendelig mange ganger enklere å følge opp og gjennomføre.

SMART står for spesifikt, målbart, oppnåelig (attainable), realistisk/relevant og tidsbegrenset. La oss si at målet ditt er å redusere stress. Et SMART mål vil da f.eks. være:

"Jeg vil redusere stresset mitt ved [å praktisere autogen trening i 10 minutter](#), 5 ganger i uken over de neste to ukene og komme meg i seng tidlig nok, slik at jeg kan sove i minst 7 timer om natten."

Husk at dette bare er et eksempel, sørg for at du setter et mål som passer deg! Det må være noe du ønsker sterkt nok til at du vil jobbe litt for det.



Hvordan sette et smart mål

Spesifiser målet ditt. Beskriv hva du vil oppnå, hvorfor du vil gjøre det og hvordan.

Sørg for at det er målbart. Å praktisere autogen trening i 10 minutter 5 ganger i uken er enkelt å måle, enten har du gjort det eller ikke. Det samme gjelder å komme deg i seng tidlig nok til å kunne få 7 timer søvn.

Målet skal være oppnåelig selv om du skal føle at du må strekke deg etter det. Hvis du setter et helt umulig mål er det fort gjort å gi helt opp, for du vil ikke se noe mulighet for å få det til uansett. Derimot hvis du føler at du faktisk kan klare det bare du jobber litt for det er sannsynligheten mye større for at du vil stå på for å få det til! Har du et stort og hårete mål, er det da bedre at du setter deg delmål og får kjenne på gleden av å oppnå hvert enkelt av disse.



Målet du setter deg må også være realistisk og relevant. Det er kanskje litt urealistisk å forvente å stresse like lite som Dalai Lama (eller en gjennomsnittlig katt), men å redusere stresset til et håndterbart nivå ved å lære mer om hva som gjør deg stresset og hvordan du kjenner at du er stresset er mer realistisk. Å sette seg et mål på at man for evig og alltid skal meditere i 6 timer om dagen er nok heller ikke realistisk for de fleste av oss, spesielt hvis du aldri har meditert før eller hvis du har en familie du må ta vare på eller en jobb å skjøtte.

Tidsbegrensningen er sterkt undervurdert. Setter du deg en kort tidsfrist er det ofte mye enklere å komme igang, siden du unngår følelsen av at du kan begynne imorgen eller på mandag istedenfor idag. I tillegg så binder du deg ikke til målet for evig tid fremover. Hvis målet du har satt deg ikke fungerer over de neste 14 dagene f.eks. kan du tilpasse det.

Eksemplet jeg skrev på et SMART mål høyere opp, var mitt mål for å teste ut denne metoden. I en hektisk hverdag med mange

jern i ilden, kan det fort gå ut over søvnen. Det fungerte veldig bra for meg, og jeg håper du vil få nytte av denne metoden du også.



Tenk også igjennom vanene dine og hva som hindrer deg fra å nå målet du har satt deg. Jeg synes at diktet "Selvbiografi i fem kapitler" fra "Den tibetanske boken om livet og døden" av Sogyal Rinpoche illustrerer godt hvordan man lett kan la seg styre av sine gamle vaner og handlingsmønstre og hvordan man kan gå frem for å endre disse.

*1 Jeg går bortover gaten.
Det er et dypt hull i fortauet.
Jeg faller nedi.
Jeg er fortapt... Jeg er håpløs.
Det er ikke min feil
Det tar en evighet å finne veien ut.*

2 Jeg går bortover den samme gaten

*Det er et dypt hull i fortauet
Jeg later som jeg ikke ser det.
Jeg faller nedi igjen.
Jeg kan ikke tro jeg er på det samme stedet.
Men det er ikke min feil.
Det tar fremdeles lang tid å finne veien ut.*

*3 Jeg går bortover den samme gaten.
Det er et dypt hull i fortauet.
Jeg ser det er der.
Jeg faller nedi nå også...det er en vane.
Jeg har øynene åpne
Jeg vet hvor jeg er
Det er min feil
Jeg kommer meg opp med en gang.*

*4 Jeg går bortover samme gaten
Det er et dypt hull i fortauet.
Jeg går utenom hullet.*

5 Jeg går ned en annen gate.

