

Her presenteres et forslag til hvordan du kan formulere, planlegge og gjennomføre aktiviteter for å oppnå dine målsetninger. Definer hva du har behov av å oppnå, hvorfor akkurat dette og hvordan du vil gå frem for å nå målsetningen.

Blå skrift er eksempler i forslaget nedenfor.

Trinn	Beskrivelse	Kommentarer
Formulering/ Ønsket Situasjon	Velg hva du ønsker å utvikle. Beskriv ønsket situasjon Eks: Jeg er flink til å lage sunn og god mat.	Fokuser på resultat og tilstand i stedet for aktiviteter. Formuler det gjerne som om det allerede har inntruffet.
SMART	Formuler målet i detalj og innfri begrepene i SMART-modellen Eks: innen utgangen av dette året er jeg flink (og synes det er gøy) til å lage sunn og god mat til hverdag og fest	Omformuler og juster til målformuleringen innfrir alle delene i SMART-modellen. S – Spesifikt. Hva ønsker du å oppnå? Hva blir resultatet av måloppnåelsen? M – Målbart. Kan måles kvantitativt. Hva vil bevise for deg at det er oppnådd? A – Attraktivt. Målet gir mening. Hvorfor er det viktig å oppnå målet? R – Realistisk. Målsetningen er oppnåelig og verdt bryet. T – Tidsbestemt. Definerte tidsrammer gjelder.
Aktiviteter	Skriv ned alt du kan komme på av aktiviteter som vil være med på å oppnå målet. Gjør en inndeling på delmål som er overkommelige. Eks: Se i gamle kokebøker, samle fakta, sondere i butikken etter ingredienser, lage måltider til meg selv/familien, invitere venner på middag	Skriv heller ned for mye enn for lite. Hva vil jeg gjøre: ☺ i dag? Bestemme en dag i uken hvor jeg lager sunn og god mat til meg selv/familien ☺ i morgen? Gjøre nødvendige innkjøp ☺ innen en uke? Servere et måltid god og sunn mat til meg selv/familien ☺ innen to måneder? Servere et måltid sunn og god mat til venner.
Handlingsplan	Gjør om listen på aktiviteter til en handlingsplan Eks: innhente fakta om sunn og god mat som passer meg	Handlingsplanen vil angi: Hva skal gjøres (aktiviteter)? Innhente fakta Hvordan skal det gjøres? Lese kokebøker, søke på internett, ukeblader Hvilke ressurser kan avhjelpe? Min mor, gode venner med rett kompetanse Når og hvor skal det gjøres? Løpende aktivitet som starter nå. Kan gjøres litt overalt hvor informasjon er tilgjengelig Hva skal aktiviteten føre til (delmål)? Utvikle forståelse for hvilke ingredienser som er nødvendig og hvordan disse bearbeides for å tilberede sunn og god mat. Når skal delmålet være oppnådd? Første grunnivå for å komponere det første måltidet innen en uke fra nå
Kontinuitet	Gjør «litt» hver dag.	Om det kun er noe tilsynelatende uvesentlig så gjør «noe» hver eneste dag Setter av 10 min hver dag til å bla i kokebøker, se på nettsider og bygge min kompetanse
Evaluer løpende	Gjør jevnlig kontroller på om du er på vei til å nå Ønsket Situasjon	Å feile underveis er helt naturlig og lærerikt.
Applaus	Gi deg selv løpende ros når du har fortjent det	Start dagen med: I dag vil jeg oppnå

Din egen mal er her:

Trinn	Beskrivelse	Kommentarer
Formulering/ Ønsket Situasjon		
SMART		
Aktiviteter		
Handlingsplan		
Kontinuitet		
Evaluer løpende		
Applaus		



Mulige hinder underveis

Underveis mot din måloppnåelse og ØS vil det dukke opp forutsette og uforutsette hindringer. Disse vil la seg løse og bli nyttige ressurser som vil styrke deg på veien. Enkelte erkjennelser og aksepter vil etableres og bekrefte at du er på rett vei. Underveis kan du kvalitetssikre disse:

- ☺ Hvor sikker er du på at du vil starte prosessen og strekke deg mot målet ditt, på en skala fra 1 til 10?
- ☺ Hva mangler for at du skal nå 10 på denne skalaen?
- ☺ Hvilke avtaler kan du gjøre med deg selv for å nå 10?
(sliter du med å oppnå 10? – «rykk tilbake til start» eller finn en «motivasjonsøvelse»?)
- ☺ Er denne handlingsplanen verdt bryet?
 - For meg personlig?
 - Hvorfor?
 - For mine omgivelser?
 - Hvorfor?
- ☺ Er du helt sikker?
- ☺ Hva venter du på?

«Det er aldri for sent. Derimot kan det være på tide»

