



# Motion i København

Sæt et mål som er smart...



**Specifikt:** Dit mål skal være specifikt, og indikere præcis hvad der skal gøres og hvordan.



**Målbart:** Det skal være let at måle fremgang, så du kan konkludere hvornår du har nået dit mål.



**Attraktivt:** Det skal være attraktivt. Du skal være motiveret og brænde for at nå målet.



**Realistisk:** Det skal være muligt for dig at opnå det i din nuværende situation, og du skal tro på det.



**Tidsbestemt:** Dit mål skal have en tidshorisont og en deadline, så du ved hvordan du skal planlægge.

Jeg vil rigtig gerne

1.

2.

3.

*Det er vigtigt at de mål, som du sætter dig er konkrete og kan relateres til din egen hverdag.*

## Noter

*Se vores Handleplan-skabelon for inspiration til hvordan du kan nå dit mål.*

[Få mere inspiration på www.sundhed.kk.dk/motion](http://www.sundhed.kk.dk/motion)

