

# Definition av SMARTA Mål

---

När man pratar om SMARTA mål så finns det en tanke bakom namnet och det är alltså inte så att man måste vara smart för att sätta ut sådana mål. Varje bokstav har sin egna betydelse och alla bokstäver utgör viktiga ingredienser för att målet ska bli så bra och effektivt som möjligt. Här under kan du läsa mer om definitionen av vad SMARTA mål står för vilket är en bra start för att du själv sen ska kunna sätta upp dina egna mål.

- **Specifika** – Det första grundstenen i SMARTA mål konceptet är att målen måste vara specifika. Att ett mål är specifikt innebär att det är väldigt exakt och väl definierat och att man inte kan misstolka det på något sätt. För att ta som exempel så skulle ett ospecifikt mål kunna vara att man ”ska spara pengar varje månad” medan ett motsvarande specifikt mål skulle vara ”spara 2000 kr varje månad”. Du ska alltid sätta upp specifika mål då de är enklare att följa och lättare att se om man uppnått dem.
- **Mätbara** – Nästa punkt handlar om att målen ska vara mätbara. Som vi är inne på i förra punkten så handlar det alltså om att det ska vara lätt att veta när du uppfyllt målet. Om man t ex har som mål att ”vara vältränad” så är det ju väldigt svårt att veta när man faktiskt uppnått målet. Jag menar vem kan svara på när man är vältränad? Det finns inget direkt mått för det. Istället ska det gå att mäta och som exempel skulle man kunna ha som mål att ”lyfta 100 kg i bänkpress”.
- **Accepterat** – Det är väldigt viktigt att man kan stå bakom sina mål och därmed acceptera dess innebörd. Denna punkt blir ännu viktigare om det är flera personer som är involverade i målet. Om det är ett företag som satt upp ett mål så gäller det att alla inblandade accepterar målet.
- **Realistiskt** – Det är väldigt viktigt att målet är rimligt och realistiskt. Men samtidigt får målen inte heller vara för lätta. Sträva efter att sätta upp mål som är utmanande men inom realistiska ramar så att du känner att det hela är möjligt.
- **Tidsbundet** – När man sätter upp mål så är det viktigt att man har tydliga start och slutdatum. Framförallt så är det viktigt att sätta en bestämd tid när målet ska vara uppfyllt. Om man inte gör detta så tappar man effekten av att kämpa mot att nå målet i tid. Och samtidigt är det lätt att hela tiden skjuta upp målet. Sätt ett datum på alla dina mål.

Utgår du hela tiden från SMART modellen så kommer du ha betydligt mer användning för dina mål. Sen finns det några flera saker som kan vara användbart när man jobbar med sin målsättning och här följer ytterligare några punkter.

- Skriv alltid ner dina mål. Genom att ha målen på papper så ökar chanserna att man faktiskt kommer lyckas. Ett vanligt kollegieblock brukar fungera fint att skriva ner sina mål i.
- Gå igenom målet två gånger per dag. Dels när du vaknar på morgonen och sen innan du går och lägger dig. Detta gör så att ditt undermedvetna hela tiden bearbetar målen vilket du kommer ha otrolig användning för.
- Utmana någon du känner. Ett bra tips för att verkligen komma framåt i sin utveckling är att utmana någon man känner och gemensamt sätta upp ett mål. Då får man fördelen av att tävlingsmänniskan inom en kommer in i bilden vilket gör det än mer motiverande att kämpa mot målet.

Hoppas du känner dig motiverad att skriva ner dina mål och att du är noga med att ta fram SMARTA mål. Kämpa på och ge aldrig upp så kommer du kunna nå helt otroliga höjder.