



Handleplan - Sådan kan jeg nå mine mål

Start her

1. Jeg vil rigtig gerne...

(Dit mål skal være så specifikt som muligt – se vores SMART-mål skabelon for yderligere inspiration)

2. Realistisk?

Lavt

Højt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Din konkrete plan...

3. Hvad vil jeg gøre...

(vær så konkret som mulig)

4. Hvor meget vil jeg gøre det...

(vær så konkret som mulig)

5. Hvornår på dagen...

(vær så konkret som mulig)

6. Hvor ofte pr. uge...

7. Hvor sikker er jeg?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Jeg er godt på vej mod mit mål når...:



Hvornår føler du at du er godt i gang og har opnået gode vaner (vær så konkret som mulig)

9. Hvad kan gøre det sværere undervejs:

10. Hvad kan gøre det lettere undervejs:

11. Hvilken støtte har jeg brug for: