



Öll markmið sem við setjum okkur ættu í senn að vera skýr, mælanleg, alvöru/aðlaðandi, raunhæf og tímasett!

Hverju nákvæmlega viltu áorka? (Hvað viltu / hvers vegna / hvernig ætlarðu að fara að því / hversu oft o.s.frv).

- X Ég ætla að byrja að borða hollari mat
- ✓ Ég ætla að borða grænmeti og ávexti á hverjum degi. Ég ætla bara að borða nammi 1x í viku

Hvernig ætlarðu að mæla markmiðið þitt og ákvarða hvort þú hafir náð því? Klst, fjöldi, metrar, lítrar o.s.frv.

- X Ég ætla að vera dugleg/ur að vinna heimavinnuna mína í vikunni
- ✓ Ég ætla að klára 3 verkefni í íslensku og 2 í dönsku fyrir mánudag

Markmiðið þarf líka að vera þannig framsett að það sé aðlaðandi að ná því! Svokölluð „gulrót“ eða umbunarkerfi geta t.d. gert markmiðin okkar meira aðlaðandi.

- X Ég ætla að leggja mig fram við að útskrifast í vor.
- ✓ Ég ætla að leggja mig fram, útskrifast í vor og verðlauna mig með útskriftarsferð.

Er markmiðið raunhæft bæði hvað varðar umfang og tíma? Sjálfsþekking þín er hér mjög mikilvæg.

- X Ég ætla að byrja á því að fara að hlaupa 10 km á dag.
- ✓ Ég ætla að hlaupa samtals 10 km í hverri viku næstu 4 vikur.

Tímarammi getur aðstoðað þig við að taka ábyrgð og hvatt áfram í átt að markmiðinu. Það á ekki að þurfa að taka of langan tíma að ná þeim. Brjóttu ef til vill lengri markmið niður í skammtímamarkmið.

- X Ég ætla að komast í vinnu eins fljótt og hægt er
- ✓ Ég ætla að sækja um 1 starf á dag alla næstu viku