

# Håll fokus med effektivitet

Försök att hålla tidstjuvar och störningsmoment borta, det som hindrar dig att ta dig vidare och stör; se över vad du kan göra för att nå bättre resultat och få tid till det du ska. Det handlar ofta om rutiner och se över vad du behöver mest i livet just nu! Vad är det du prioriterar?

Så du kan börja med att formulera dina mål för att samtidigt som du blir medveten om alla val som finns för dig så kommer du också att se och förstå att det blir något enklare att uppnå målen om du väl formulerat dem – du kommer kanske att upptäcka att det inte är så svårt eller omöjligt o du bara fokuserar på rätt sätt.

Ta fram långsiktiga mål och därefter delar du upp dem i delmål så du får kortsiktiga mål. De långsiktiga målen är riktningen, det är dit du ska och delmålen kommer att se till att du känner dig peppad och viljan att fortsätta framåt för att nå det långsiktiga.

Så, SMARTA mål är viktiga! Här är bra att du svarar på frågan: Vad vill jag uppnå? Dvs titta på vad du vill ha och inte vad du inte vill ha.

**Specifika** – formulera ditt mål positivt så du får en klar och tydlig bild av målet!

**Mätbart** – Ditt mål skall vara mätbart, tex “Innan årsskiftet tar vid har jag sålt för xxxxxx kronor” eller “I år ska jag ta in xxx nya kunder” eller “Jag ska gå ner x kg till julafton”

**Accepterade** – Se till att det finns en acceptans i målet, dvs att alla inblandade känner att de är på väg mot samma mål. Att alla har motivationen som behövs.

**Realistiska**– Det bör vara lätt att se att du når fram, att du kan se och känna resultatet.

Det finns några frågeställningar som kan vara bra att ha med när du sätter dina mål. Det kan tex vara

**Vad vill du ha? Vad vill du föra in i ditt liv?**

Formulera exakt vad målet är och ju tydligare det är ju närmare är du ditt mål redan här! Är det på det ekonomiska planet som du ska jobba med ska du ha exakt en siffra som du ökar på din intäinkt/inkomst med.

**Vad innebär det för dig när du når ditt mål? Vad betyder det för dig?**

Här ska du svara på hur du känner det när du nått målet. Beskriv också hur du vet när du fått det – här ska du också försöka sätta dig in i känslan – hur känns det? Hur hörs det? Hur syns det?

**Beskriv hur alla andra kommer att känna det när du nått ditt mål, hur känner de? Hur ser de det?**

**När vill du ha det? Beskriv tidpunkten när du nått det.**

**Hinder? För att se dina hinder, vad det är som gjort att du inte redan nått ditt mål så kan du svara på frågan vad har hindrat dit hittils? Svaret kommer att göra att du lättare vet vad det är du behöver göra för att utrota hindren.**

**När du når ditt mål, hur påverkar det resten av ditt liv? Ta upp både det positiva och negativa som kan komma upp.**

**Vad behöver du göra varje dag för att nå målet? Här ska du vara så specifik som du bara kan. Titta på alla bitarna som ev kan behövas som tex utbildning, kurs, pengar, nätverk, arbete, nytt boende etc.**