

**TIPS!**Vær realistisk
og ærlig mot
deg selv

MINE MÅL Beskriv ditt mål	MÅLBARHET Hvordan skal du måle resultatet?	VIKTIGHET Hvorfor er dette målet viktig for deg?	REALISTISK Er det sannsynlig at du når målet?	FRIST / TIDSPLAN Når skal du ha nådd målet?
1				
2				
3				