

# SMARTA mål

**H**ar du hoppat från tiometers-trampolinen på badhuset? Minns du känslan i maggropen, den speciella upplevelsen av att tyngdkraften hugger tag i dig, för att sedan dra dig neråt med en hastighet som bara ökar och ökar? Minns du tankarna du hann tänka? De där små sekunderna mellan det att du modigt tog steget ut över kanten, till det halvsköna momentet då du klöv den något hårda vattenytan? Kommer du ihåg när du strax därefter fick näsan över ytan och pustade ut med orden; ”det gick bra”!

Hur föddes idén och vad fick dig att ta klivet ut i det okända?

Förmodligen såg du någon annan hoppa, och hörde berättas om vilken fantastiskt härlig och spännande upplevelse det var. Eller var det åsynen av den majestätiska trampolinen som tornade upp sig där mitt i badhuset och tyst viskade; ”vågar du hoppa från mig”?

Jag gissar att allt började med en tanke som startade en process. En process av förberedelse både fysiskt och mentalt. En process som kulminerade i ett trampolin hopp värt att minnas.

För att få se ett mål uppnått kan man följa strategin ”SMARTA MÅL”.

## SPECIFIKA

Att hoppa från tian på badhuset är ett specifikt mål.

Målet är inte att köpa ett klippkort på badhuset, inte att hoppa från bryggan i havet, inte ens att hoppa från femman. Att hoppa från tian på badhuset är ett specifikt mål. Det är lätt att se när målet uppfyllts.

## MÄTBARA

Ett hopp från tian är ett mål som kan mätas. Hoppa du från femman blir det vid en mätning uppenbart att du endast är halvvägs mot målet.

## ARBETSPLAN

Förslagsvis köper du ett klippkort för 12 inträden på badhuset. Du skulle kunna gå en gång i veckan under tre månader. Möjligen börjar du med att hoppa från kanten 10 gånger, för att sedan anta ettans trampolin, treans, femmans och sjuans trampolin. När du väl hoppat från dessa höjder kan du till sist ta de stapplande stegen upp och ut på tians trampolin, där hoppet du haft i sikte slutligen utförs.

## REALISTISKA

Låt din situation och dina möjligheter påverka vad som känns som ett realistiskt mål för dig och/eller din organisation.

## TIDSBESTÄMDA

Hoppa i tid! Någon gång kommer det att vara för sent. Att hoppa från tian, stapplandes över kanten med rullatorn, vore i sista sekund. En rimlig tidsram för att kunna genomföra arbetsplanen gällande ett hopp från denna höjd skulle kunna vara tre månader.

## ATTRAKTIVA

Ditt mål måste kännas attraktivt för dig. Du måste verkligen vilja se det uppfyllt för att förutsättningarna ska anses vara goda.

I detta fall skulle jag tänka på upplevelsen av att för några sekunder få flyga, att få uppleva det fria fallet på väg ner mot vattnet. Jag skulle längta efter att få känna magen knyta sig i en blandning av förtjusning och nervositet.

Jag skulle se fram emot att få berätta för mina vänner om hur jag trotsade min rädsla, byggde mitt mod och satsade allt för att få se mitt mål bli verklighet. Jag skulle tänka på värdet av att ha en upplevelsehistoria att stolt kunna berätta i mötet med människor.

## Vilket är ditt SMARTA mål?