LIVEA LIVSSTILSKURS UKE 2 - MÅLPROSESSER

1. Spør gruppen om noen har erfaringer med å jobbe mot et mål. Oppnådde de målet? Hva gjorde de for å nå målet? Få i gang en liten dialog. Har noen opplevd å sette seg mål som de ikke har klart å nå? Hva gikk galt?

2. Det kan være ulike årsaker til at det er vanskelig og nå et mål man har satt seg. Ofte er det begrensninger som ligger i underbevisstheten som setter en stopper. Dette kan for eksempel være frykt, tidligere erfaringer, motstridende lyster osv. 90 % av all vår mentale aktivitet er ubevisst. Dette gir som oftest utslag i spontane handlinger, som vi i etterkant angrer på eller ikke forstår hvorfor man gjorde.

3. Still gruppen spørsmål om noen har opplevd å gjøre en spontan handling som de undrer seg over i etterkant. (Kom eventuelt med eksempler fra din egen hverdag).

4. (Gå til neste slide på powerpoint presentasjonen). Spør gruppen hva komfortsonen egentlig er. Diskuter. Komfortsonen kan være et stort hinder for måloppnåelse. Dette er selvsagt avhengig av hvilke mål man ønsker å oppnå, men mål rettet mot vekt og kosthold, er ofte spesielt vanskelig. Man må ut av komfortsonen både mentalt og fysisk. Dette gjelder for eksempel å måtte motstå fristelser, gjøre endringer i kostrutiner og man må forholde seg til venner og kjente som kan ha en negativ holdning til ditt «prosjekt». Man begynner å bevege seg i nye miljøer [(treningssenter](http://www.nr1fitness.no/)) osv. Man vil også gjerne oppleve fysiske utfordringer som sult, søthunger, ubehag under- og etter trening osv. Hovedutfordringen når man ikke lykkes med en livsstilsendring, er at man ikke klarer å møte disse utfordringene, og heller velger å forbli i komfortsonen. Da er det viktig å huske på at det meste som er ukjent føles ubehagelig, inntil vi har gjort oss noen positive erfaringer. Man vil som oftest oppleve at ting man trodde skulle være ukomfortabelt, blir enklere etter hvert. Ha i minne hva som er årsaken til at du satt deg ditt mål. Hvorfor var det viktig for deg? Og hvor viktig er det for deg å nå målet? Bruk dette som en motivasjonsfaktor til å presse deg ut av komfortsonen.

5. Ta en kort oppsummering på det vi til nå har pratet om. (Utfordringer som kan være til hinder for å oppnå mål). Vi skal videre prate om hvordan man setter seg gode mål. (Gå til neste slide).

**6. SMART MÅL (hovedmål og delmål)**  
Vi skal nå jobbe med å sette oss konkrete mål. (Gå igjennom SMART mål og også delmål).

**SPESIFIKK** – Lag er mål som er så detaljert som mulig, slik at det ikke er noe tvil når du har oppnådd målet. Et uspesifikt mål kan være «Jeg ønsker å gå ned i vekt»… Det spesifikke mangler. Et spesifikt mål kan være «Jeg ønsker å gå ned 10 kg i vekt».

**MOTIVERENDE** – Viktigst av alt er at du selv setter målet. Det er ytterst sjeldent motiverende å jobbe mot andres mål. Sett deg mål som vil gi deg noe du virkelig ønsker. Da vil dette være din største motivasjon på veien.

**AMBISIØST** – Å oppnå et mål skal være krevende. Det skal kreve tid, fokus, pågangsmot og engasjement. Jo mer ambisiøse mål man har, desto bedre føles det når man klarer å nå målet sitt.

**REALISTISK** – Selv om et mål skal være ambisiøst, må det være realistisk. Det finnes ikke noe mer demotiverende enn å gjentatte ganger mislykkes med å nå sine mål, fordi de var for overambisiøse. Tenk derfor nøye gjennom følgende: Hvor viktig er det å oppnå dette målet på en skala fra 1-10? Hva er jeg villig til å ofre? Hvor mye tid kan jeg avse for å nå mitt mål? Det er viktig at svarene på disse tre spørsmålene henger sammen når du skal sette målet ditt. Hvis ikke blir målet urealistisk. Har du for eksempel et svært sterkt ønske om å oppnå et mål, vil det være naturlig at du er villig til å ofre mye. Da kan du sette deg et meget ambisiøst mål. Har du derimot begrensninger i forhold til for eksempel tid, må du nok innse at du kanskje må ha et litt mindre ambisiøst mål. Denne prosessen er det viktig å bruke tid på!

**TIDSBESTEMT** – Det er viktig å sette et tidspunkt for når du skal nå målet. Uten et tidsperspektiv er det lett for å miste fokus – man har «god tid».  
**DELMÅL** Dersom målet er ambisiøst og strekker seg over en lengre tidsperiode, vil det være nødvendig å sette seg delmål på veien mot hovedmålet. Dette for å holde motivasjonen oppe og for å ha e gradvis progresjon mot målet. Ser man at man lykkes med delmålene vil dette være en motivasjonsfaktor i seg selv, og det vil bli enklere å jobbe seg mot hovedmålet. En målprosess uten delmål ender ofte opp med at man utsetter/forskyver prosessen, og ender opp med for dårlig tid til å nå målet.

7. Oppgave: Sett deg et SMART mål. Gjør stegene trinn for trinn. Sett deg først et hovedmål, og deretter delmål. Her må du som instruktør veilede deltakerne på hvordan de skal sette delmål og hovedmål. Det kan være lurt at de setter seg et helsemessig mål i tillegg til antall kilo. Gi dem også en anbefaling ihht delmål. Hvor mange delmål skal de sette? Bruk gjerne høytider, bursdager, helligdager eller andre datoer de kan relatere seg til når de setter delmål. De fleste av deltakerne har lite eller ingen erfaring med å sette seg mål, så her trenger de assistanse. Gå rundt og veiled. Hjemmeoppgave: Sett deg ned med SMART målene dine, og ta en grundig gjennomgang. Lag en plakat (eller lignende) som beskriver din målprosess. Denne må plasseres et synlig sted hjemme. Dette er viktig, spesielt på dager der motivasjonen er dårlig, der målprosessen vil være et nyttig hjelpemiddel for å få tilbake motivasjonen.