**Målsetting oppgave**

Du skal nå sette mål for hvert området av livet – karriere, økonomi, helse, familie, kjærlighet, personlig vekst og fritid. Skriv ned så mye som mulig i starten, så kan du eventuelt fjerne målene senere.

|  |
| --- |
| **Karriere** |
| *Tankevekkere: Forfremmelse, lønnsnivå, omsetningsmål, salgsmål, kundetilfredshet, starte for deg selv, osv* |
| **5 år frem i tid** |
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |
| **Dette året** |
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |
|  |  |
| **Økonomi** |
| *Tankevekkere: kjøpe et større/finere hus, investere i aksjer/fond, spare penger hver måned, kjøpe en ny bil, osv.*  |
| **5 år frem i tid** |
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |
| **Dette året** |
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |
|  |  |
|  |  |
| **Helse** |
| *Tankevekkere: kroppsvekt, løpe halvmaraton, redusere BMI, begynne å meditere, spise sunnere, slutte å drikke kaffe osv.*  |
| **5 år frem i tid** |
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |
| **Dette året** |
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |
|  |  |
|  |  |
| **Familie og venner** |
| *Tankevekkere: bruke mer tid med familien, leke mer med barna, besøke foreldre, bruke mer tid med gode venner osv.*  |
| **5 år frem i tid** |
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |
| **Dette året** |
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |
|  |  |
|  |  |
| **Kjærlighet** |
| *Tankevekkere: månedlig "date night", møte den rette osv.*  |
| **5 år frem i tid** |
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |
| **Dette året** |
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |
|  |  |
|  |  |
| **Personlig vekst** |
| *Tankevekkere: studere, lese fagbøker, lære bort noe, frivillige verv, en ny ferdighet du har lyst til å utvikle osv.*  |
| **5 år frem i tid** |
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |
| **Dette året** |
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |
|  |  |
|  |  |
| **Fritid** |
| *Eksempler: noe du skulle ønske du kunne gjøre mer av på fritiden, hobbier, lese bøker, reise til nye steder osv.* |
| **5 år frem i tid** |
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |
| **Dette året** |
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

**Velg de viktigste målene**

Bra jobba så langt! Nå skal du sortere ut de viktigste målene i prioritert rekkefølge under. Velg de 10 viktigste 5 års målene og de 10 viktigste målene for i år.

|  |
| --- |
| **De 10 viktigste 5 års målene** |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
|  |
|  |
| **De 10 viktigste målene for i år** |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |