

Målsättning

1. Vilka är dina tre viktigaste prioriteringar i ditt liv? (Lista dem i prioritetsordning.)

Skapa en bild i ditt sinne om hur du vill att ditt liv ska se ut tio år in i framtiden. Inkludera så många detaljer som du kan, relaterat till dina tre viktigaste prioriteringar.

2. Vad är ditt drömmål inom din idrott? (Se till att ditt drömmål går i linje med dina prioriterade livsområden.)

- 3. Lista ett första resultatmål för den kommande säsongen, samt tre processmål som behövs för att nå resultatmålet:**

Resultatmål: _____

Processmål: _____

Processmål: _____

Processmål: _____

- 4. Lista ett andra resultatmål för den kommande säsongen, samt tre processmål som behövs för att nå resultatmålet:**

Resultatmål: _____

Processmål: _____

Processmål: _____

Processmål: _____

5. Vilken belöning kommer du ge dig själv när du lyckats med säsongens resultatmål? (Det kan vara någon materiell grej eller en upplevelse.)

6. Skriv ner de uppoffringar som det kommer krävas från ditt håll för att uppnå ditt drömmål inom din idrott.

7. Skriv ner de egenskaper du har som bevisar att du har vad som krävs för att nå ditt drömmål inom din idrott.

8. Nämn en coach eller mentor som kommer följa upp dina mål och framsteg den 5e i varje månad. (Har du inte redan en professionell coach/mental tränare får du gärna höra av dig till Tommy Davidovic på 0768-97 39 85 eller hello@tommydavidovic.se)
