

Opgave 1: Planlæg dine SMART-mål i tidslommer:

Udarbejd en ugentlig plan, hvor du placerer hver af dine aktiviteter inden for de mest energiske tidslommer. Brug en kalender, din alarm på telefonen eller en anden form for planlægningsapp til at visualisere og justere din plan regelmæssigt.

Opgave 2: SWOT-analyse i praksis:

Lav en detaljeret SWOT-analyse, hvor du identificerer dine personlige styrker, svagheder, muligheder og trusler i relation til dine sundheds- og fertilitetsmål. Skriv dette ned i en dagbog eller et dokument, og tænk på strategier for, hvordan du kan forstærke dine styrker og adressere dine svagheder.

Styrker:

Svagheder:

Muligheder:

Trusler:

Opgave 3: Forbind mål med motivation:

Beskriv hvordan dit SMART-mål understøtter 'Dit Store Hvorfor'. Dette vil hjælpe dig med at holde motivationen høj, selv når udfordringer opstår. Del gerne dine tanker med nogen, så du kan få feedback og yderligere motivation.

Reflektionsspørgsmål:

1. Hvilke indsigter har du fået om dig selv og dine vaner gennem arbejdet med SMART-mål og SWOT-analyse?

2. Hvordan kan du anvende de identificerede styrker til at overvinde de svagheder, der kan hindre dit fremskridt?

3. På hvilke måder kan forbedring af din planlægning og tidsstyring støtte dig i at opretholde sunde vaner på lang sigt?