

# DATO OG TIDSPERIODE

Sett deg en dato for når du vil nå målet ditt  
Velg antall dager og en tidsperiode du har på å nå målet ditt  
Eks 30, 60, 90, 120 dager eller et år  
Jo større målet er jo mer tid trenger du  
Velger du et mer værensbasert mål kan du se bort fra dette  
Vær realistisk når du setter en dato så du slipper stress  
Husk at det skal være gøy å skape, og at datoen skal gi deg motivasjon



**Målet mitt skal være nådd innen:**