# Mål 2013

tors, 03/01/2013 - 16:37 □ Gunilla Ödin

- Allmänt [1] |
- Hälsa/träning [2] |
- Kärlek [3] |
- Utveckling [4]

**Övergripande mål 2013**
*MÅ BRA!!*

För att känna att jag kan *Må Bra* är det några saker jag behöver förändra, både mentalt och fysiskt. På jobbet behöver jag frigöra tid för att känna tillfredställelse. Fysiskt vill jag gå ner i vikt för att orka träna som jag vill samt att jag vill äta hälsosamt för att fortsätta den resa jag påbörjade under 2012.

Mina mål/delmål/aktiviter för 2012 är följande:

*Jobb*
* Säga NEJ!
* Omstrukturera avdelningen för att orka!

*Resor*
* Göteborg och Moskva
* En veckas sol/annat med kärleken

*Hälsa*
Gå ner 28 kilo
* 8 kg (99,9) innan 28/2 (v 9)
* 20 kg (88) innan Vårruset (v 24)
* 28 kg (80) innan Tjejmilen (v 36)

*Träning*
Träna/motionera 3,5 dar/vecka = 182 dagar
* Börja löpträna i mars (när jag väger tvåsiffrigt)
* Styrkepass, 2 st/vecka
* Dans 1 gång / månad

*Kärlek*
* Träffa kärleken och få tvåsamhet! <3
* Flytta till större boende

**Mina löften för 2012:**
2012 gav mig själv några löften, vilka var som följer:
* Stå stark i mina beslut!
* Leva här och nu!
* Vakna med ett leende på läpparna och vara tacksam varje dag!

Jag vet inte om jag lyckats varje dag, men större delen av året har jag nog levt så här. Jag tänker fortsätta med den ambitionen. Något jag tycker var och en borde fundera på.

**Källa till webbadress:** http://www.xn--din-rna.se/blogg/m-l-2013

**Länkar:**
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/allm%C3%A4nt
[2] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning
[3] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/k%C3%A4rlek
[4] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/utveckling