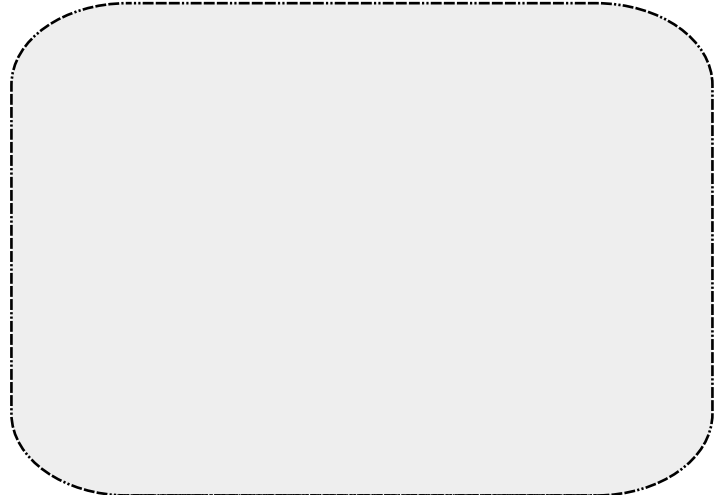


SMART'ne pytania.

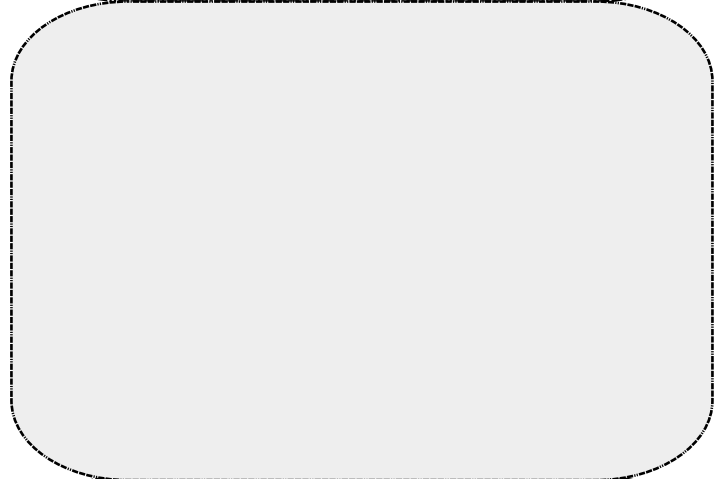
Mapa w dłoń i wyznaczaj kierunek!

1. Specific- konkretyzacja celu Smart

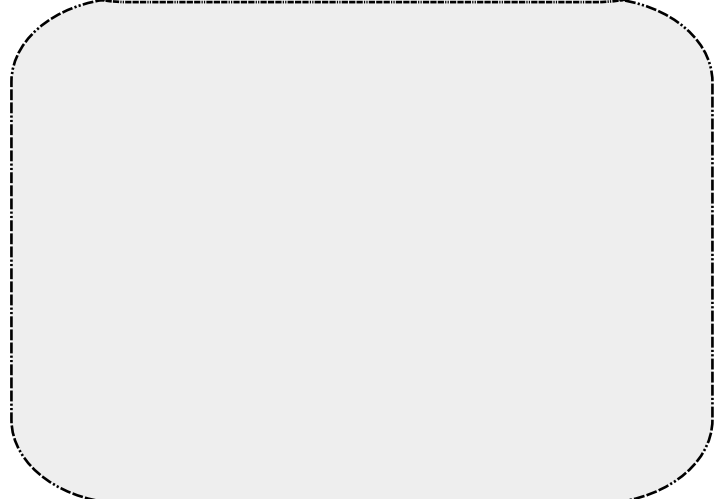
Co konkretnie chcesz osiągnąć? →



Jak będzie wyglądało Twoje życie,
gdy osiągniesz już swój cel? →



Określ ramy czasowe,
zaznacz początek i koniec.
Jakiego dokładnego
rezultatu oczekujesz? →



2. Measurable- wymierność celu sMart.

Ubierz cel w liczby, wymiary,
walutę, w cokolwiek.



Po czym poznasz, że go osiągnęłaś?



Doprecyzuj swoje słowa.

Skreśl: *mniej, trochę, więcej*, itp.

np. Chcę schudnąć -ok **ile**? →

Chcę *więcej* zarabiać?- ok **ile**?

Chcesz być *bardziej* szczęśliwsza?

- co znaczy **bardziej**? itd.

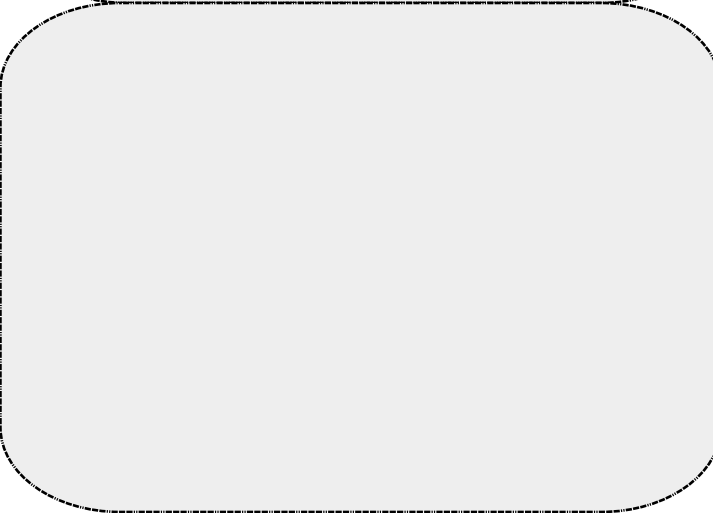


W jaki sposób

możesz sprecyzować cel,



byś umiała zmierzyć swój postęp?



3. **A**ttainable- osiągalność celu sm**A**rt

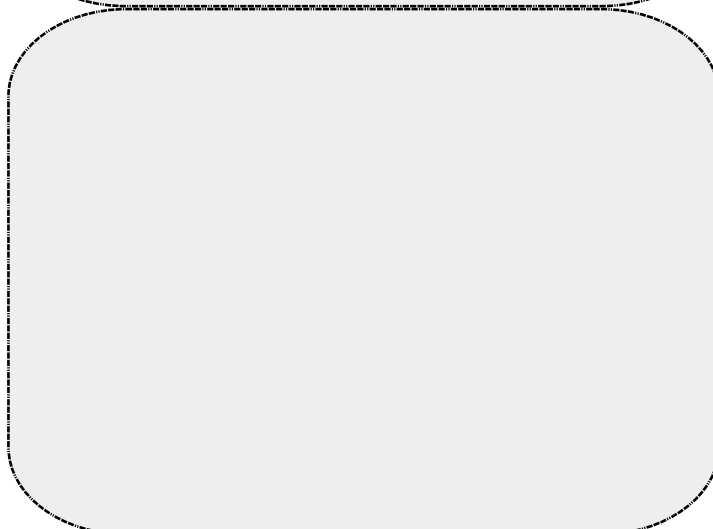
Czy jest to cel, który jesteś
w stanie zrealizować? →



Jakie trudności możesz spotkać
na swojej drodze,
podczas realizacji celu? →



Czy realizacja tego celu
zależy wyłącznie od Ciebie? →
Jeśli tak nie jest, to w jaki sposób
możesz go przeformułować aby był?



4. Relevant- istotność celu smaRt

Z jakiego powodu ten cel
dla Ciebie ważny? →



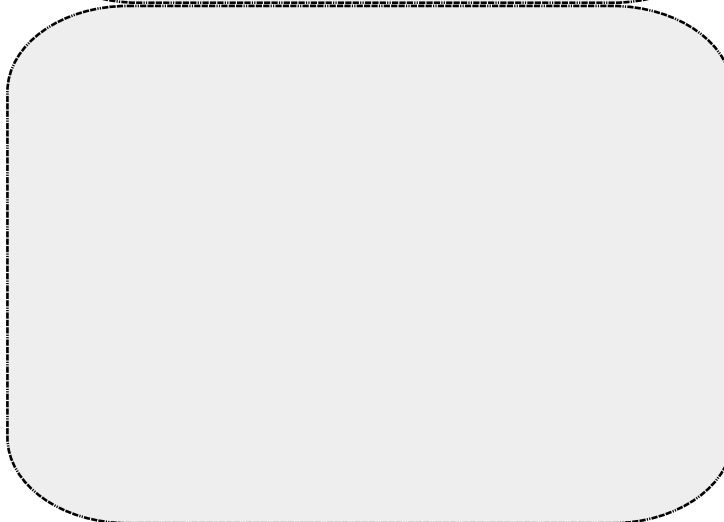
Z czego jesteś w stanie zrezygnować,
by móc zrealizować swój cel?
Z czym on się wiąże, →
z czym może kolidować?



Przeczytaj uważnie:

Jak ważne jest dla Ciebie →
zrealizowanie tego celu?

Co jest dla Ciebie ważniejsze: gonienie króliczka
czy jego złapanie? :-)



5. Time-specified- ramy czasowe celu smart

Do kiedy chcesz zrealizować
swój cel? →



Kiedy chcesz zacząć realizować
swój plan? →



Do kiedy chcesz osiągnąć swój cel? →

