

# SMART

## Specific – specyficzny, konkretny

1. Określ swój cel:

.....  
.....  
.....

2. Co chcesz osiągnąć?

.....  
.....  
.....

3. Co Ci jest do tego potrzebne?

.....  
.....  
.....

4. Dlaczego chcesz go osiągnąć?

.....  
.....  
.....

## Measurable – mierzalny

1. Jak możesz go zmierzyć, określić?

.....  
.....  
.....

## Achievable – osiągalny, możliwy do realizacji w wyznaczonym czasie

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Relevant – istotny

1. Jakie znaczenie ma dla Ciebie realizacja celu?

.....  
.....  
.....

2. Co się zmieni na lepsze?

.....  
.....  
.....

## Timed (terminowy)

Zaczynam mój cel realizować w dniu: ...

Krok 1

Krok 2

Krok 3