

# SMART Cele

## **SPECIFIC -Specyficzne (określone/konkretne)**

Bądź bardzo konkretny przy określeniu celów. Rozważ podzielenie celu na mniejsze kroki.

## **MEASURABLE - Mierzalne**

Skąd dowiesz się, że cel został osiągnięty? Co będziesz wtedy robić? Co inni zauważą że robisz? Co się zmieni? Co zaczniesz robić, czy będziesz robić regularnie? Co przestaniesz robić, czego będziesz robić mniej?

## **ACHIEVABLE - Osiągalne**

Upewnij się, że cel nie jest zbyt trudny. Nie stawiaj poprzeczki zbyt wysoko! Rozważ ustanowienia mniejszych celów na drodze do większego celu. Ciesz się swoim sukcesem- nagradzaj się. Jeśli nie osiągniesz co sobie ustaliłeś/aś, zapytaj siebie co, co mogłeś/aś zrobić inaczej, co zbliżyłoby cię do tego celu kolejnym razem, kiedy spróbujesz?

## **REALISTIC & RESOURCED - Realistyczne i Oparte na Zasobach**

Czy cel jest osiągalny z zasobami, które mam? Czy są jakieś zasoby które potrzebujesz, zanim możesz, albo które pomogą ci dotrzeć do celu? Jak możesz zdobyć te zasoby? Jakie problemy mogą się pojawić? Co możesz zrobić by zmniejszyć te problemy?

## **TIME BOUND- Określone w Czasie**

Ustal rozsądny limit czasu na osiągnięcie swojego celu. 1 tydzień, 1 miesiąc, 6 miesięcy, 1 rok 6 lat? Weź pod uwagę inne (mniejsze) limity czasowe na mniejsze kroki po drodze.