



Постановка краткосрочных целей



SMART
Family & Friends

Потратьте некоторое время на размышления о чем-то важном для вас (отдельно от ваших отношений с 33), чего вы хотели бы достичь в краткосрочной перспективе (в течение следующих 3 месяцев). Используйте приведенные ниже вопросы, чтобы уточнить цель и спланировать стратегии ее достижения.

1. Моя цель SMART (Конкретная, Измеримая, Достижимая, Реалистичная и определена во Времени)

2. Наиболее важные причины, почему я хочу работать над достижением этой цели:

3. Шаги, которые мне нужно будет предпринять для достижения этой цели:

4. Вещи, которые могут помешать достижению этой цели (личный дискомфорт, сопротивление со стороны других..):

5. Возможные решения этих проблем, которые могут помешать:

6. Насколько для меня важно достичь этой цели? *(Ниже отметьте важность этой цели для вас)*

Не важно

Очень важно

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Насколько я уверен, что смогу достичь этой цели? *(Ниже отметьте вашу уверенность в достижении этой цели)*

Не уверен

Полностью уверен

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

