

## METODA SMART

**Ogólny cel:**

---

**1. Sprecyzowany** *(Co dokładnie i konkretnie chcesz osiągnąć?)*

---

---

**2. Mierzalny** *(Jak chcesz mierzyć progres oraz jaka będzie częstotliwość zadań?):*

---

---

**3. Ambitny** *(Czy ten cel jest dla Ciebie wystarczająco ambitny, dlaczego?):*

---

---

**4. Realistyczny** *(Czy cel jest dla ciebie osiągalny, czy dostrzegasz swoje możliwości?):*

---

---

**5. Terminowy** *(Określ czas osiągnięcia celu?):*

---

---

**Cel SMART:**

---

---

---