



Постановка короткострокових цілей



SMART
Family & Friends

Витратьте деякий час на роздуми про щось важливе для вас (окремо від ваших стосунків із вашим ЗЗ), чого ви хотіли б досягти у довгостроковій перспективі (протягом наступних 3 місяців). Використовуйте наведені нижче питання, щоб уточнити мету та спланувати стратегії її досягнення.

1. Моя мета SMART (Конкретна, Вимірна, Досяжна, Реалістична та визначена у часі)

2. Найбільш важливі причини, чому я хочу працювати над досягненням цієї мети:

3. Кроки, які мені потрібно буде зробити для досягнення цієї мети:

4. Деякі речі, які можуть стати на заваді досягненню цієї мети (наприклад, особистий дискомфорт, опір з боку інших):

5. Можливі вирішення проблем, які можуть стати на заваді:

6. Наскільки мені важливо досягти цієї мети? (Нижче позначте важливість цієї цілі для вас)

Не важливо

Очень важливо

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Наскільки мені важливо досягти цієї мети? (Нижче позначте вашу впевненість у досяженні цієї цілі)

Не впевнений

Дуже впевнений

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

