

# CZY MÓJ CEL JEST SMART?

Mój cel ogólnie:

**Specyficzny**- Jak najbardziej doprecyzuj swój cel np. Do końca tygodnia nauczę się pisowni i wymowy 20 nowych słówek w języku niemieckim.

**Mierzalny**- Zadaj sobie pytanie czy jesteś w stanie liczbowo wyrazić swoje postępy w realizacji celu np. ilość zapamiętanych słówek w ciągu dnia. Jeżeli nie to spróbuj rozłożyć swój cel na mniejsze zadania, które można byłoby zmierzyć.

**Akceptowalność**- Spróbuj wypisać kilka pomysłów dlaczego ten cel jest dla Ciebie ważny. Zastanów się czy dążenie do tego celu nie wchodzi w konflikt z innymi celami. Jeżeli zauważasz, że taki problem istnieje spróbuj się zastanowić jak możesz go rozwiązać.

**Realny**- Zadaj sobie pytanie czy masz wystarczająco dużo czasu, energii czy środków, aby osiągnąć swój cel w danym przedziale czasowym np. Czy jestem w stanie poświęcić codziennie pół godziny na powtarzanie słówek?

**Ograniczony czasowo- Wyznacz sobie odpowiedni zakres czasu, aby osiągnąć swój cel np. Do końca tygodnia będę potrafił/a użyć 10 nowych słówek w języku niemieckim.**

**Mój SMART cel:**