**Bài luyện tập 1.**

* Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới

- Cụ thể: 3

- Đo được: 4

- Khả thi: 4

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 4

* Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số

- Cụ thể: 4

- Đo được: 1

- Khả thi: 2

- Thực tế: 1

- Ràng buộc thời gian: 1

* Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới

- Cụ thể: 3

- Đo được: 1

- Khả thi: 3

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 1

* Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

- Cụ thể: 3

- Đo được: 2

- Khả thi: 4

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 2

* Tự thành lập một công ty của riêng mình

- Cụ thể: 2

- Đo được: 1

- Khả thi: 2

- Thực tế: 2

- Ràng buộc thời gian: 1

**Bài luyện tập 2.**

* Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới bằng cách làm thêm giờ

- Cụ thể: 4

- Đo được: 4

- Khả thi: 4

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 4

* Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số trong tuần sau

- Cụ thể: 4

- Đo được: 1

- Khả thi: 2

- Thực tế: 1

- Ràng buộc thời gian: 4

* Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới bằng cách tiết kiệm 3 triệu/tháng trong vòng 4 tháng

- Cụ thể: 4

- Đo được: 4

- Khả thi: 3

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 4

* Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn trong vòng 2 ngày

- Cụ thể: 3

- Đo được: 2

- Khả thi: 4

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 4

* Tự thành lập một công ty của riêng mình, trong vòng 4 năm tới

- Cụ thể: 2

- Đo được: 1

- Khả thi: 2

- Thực tế: 2

- Ràng buộc thời gian: 3

**Bài luyện tập 3.**

1. **Làm hết 3 bài tập trong đêm nay**

- Cụ thể: 4

- Đo được: 4

- Khả thi: 3

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 4

1. **Phải quét dọn nhà cửa vào chủ nhật tuần này**

- Cụ thể: 3

- Đo được: 3

- Khả thi: 4

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 4

3. Tôi sẽ hoàn thành tất cả các môn học trong vòng 6 tháng tới

- Cụ thể: 3

- Đo được: 3

- Khả thi: 3

- Thực tế: 4

- Ràng buộc thời gian: 4

4. Tôi sẽ tiết kiệm 3 triệu/tháng trong vòng 1 năm tới để mua 1 chiếc xe máy

- Cụ thể: 4

- Đo được: 4

- Khả thi: 3

- Thực tế: 3

- Ràng buộc thời gian: 4

5. Tôi sẽ giảm 2kg trong tháng này bằng cách chạy bộ mỗi buổi sáng trong 1 tiếng đồng hồ

- Cụ thể: 4

- Đo được: 3

- Khả thi: 4

- Thực tế: 3

- Ràng buộc thời gian: 4