

Planejador de Metas SMART

Planejador de Metas SMART

(Espaço para o usuário escrever sua meta em uma frase)

1. S - Específica (Specific):

- O que exatamente eu quero alcançar?
- Quem está envolvido?
- Onde e quando isso acontecerá?
- Por que essa meta é importante?

2. M - Mensurável (Measurable):

- Como saberei que a meta foi alcançada?
- Qual será o meu indicador de sucesso?
- Com que frequência medirei meu progresso?

3. A - Atingível (Achievable):

- É um objetivo realista e alcançável para mim agora?

- Tenho os recursos, tempo e habilidades necessários para alcançá-lo?
- O que posso fazer para superar os obstáculos?

4. R - Relevante (Relevant):

- Essa meta realmente importa para mim e para minha visão de vida?
- Ela está alinhada com meus valores e meu propósito?

5. T - Temporal (Time-bound):

- Qual é a data limite para eu alcançar essa meta?
- Quais são os marcos intermediários (datas de verificação)?

Meu Primeiro Pequeno Passo (Kaizen): Qual é a menor ação que posso tomar **hoje** para começar a caminhar em direção a essa meta?