***Bài luyện tập 1:***

1. Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Mục tiêu cụ thể rõ ràng tăng năng suất làm việc |
| Đo được | 4 | Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới |
| Khả thi | 4 | 5% là con số có thể thực hiện được. |
| Thực tế | 4 | Mục tiêu liên quan đến định hướng và mong muốn của bản thân |
| Ràng buộc thời gian | 3 | Tăng vào tuần tới -> hoàn thành vào cuối tuần. |

1. Tặng cho vợ 1 chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 3 | Mục tiêu rõ ràng tặng cho vợ 1 máy tính mới |
| Đo được | 2 | Định lượng là 1 chiếc máy tính, nhưng k chỉ ra được tiến độ khi nào sẽ mua. |
| Khả thi | 2 | Hơi lo ngại trừ khi may mắn sẽ trúng số |
| Thực tế | 1 | Mục tiêu không liên quan đến định hướng và mong muốn của bản thân. Chỉ là khi nào trúng số mới mua. |
| Ràng buộc thời gian | 1 | Không có bất cứ thông tin về thời gian |

1. Tiết kiệm đủ tiền để mua 1 chiếc máy tính mới

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 3 | Mục tiêu máy 1 tính mới |
| Đo được | 2 | Định lượng là 1 chiếc máy tính, nhưng k chỉ ra được tiến độ khi nào sẽ mua. |
| Khả thi | 3 | Có thể đạt được mục tiêu này khi tiết kiệm đủ tiền. |
| Thực tế | 3 | Mục tiêu hơi liên quan đến định hướng và mong muốn của bản thân. Có thể mua lap để hổ trợ cho cv |
| Ràng buộc thời gian | 1 | Không có bất cứ thông tin về thời gian |

1. Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Mục tiêu dọn dẹp khu vườn |
| Đo được | 4 | Dọn hết khu vườn vào tuần tới |
| Khả thi | 4 | Khả năng hoàn thành cao. |
| Thực tế | 4 | Mong muốn dọn dẹp khu vườn của mình |
| Ràng buộc thời gian | 3 | Vào tuần tới, không biết chính xác ngày thứ mấy. |

1. Tự thành lập một công ty riêng.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 3 | Không chỉ rõ công ty thuộc lĩnh vực nào. |
| Đo được | 2 | Thành lập 1 công ty, nhưng k chỉ ra được tiến độ |
| Khả thi | 3 | Có thể đạt được nếu có cố gắng |
| Thực tế | 4 | Liên quan đến định hướng của bản thân |
| Ràng buộc thời gian | 1 | Không có thông tin về thời gian. |

***Bài luyện tập 2:***

1. Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Mục tiêu cụ thể rõ ràng tăng năng suất làm việc |
| Đo được | 4 | Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới |
| Khả thi | 4 | 5% là con số có thể thực hiện được. |
| Thực tế | 4 | Mục tiêu liên quan đến định hướng và mong muốn của bản thân |
| Ràng buộc thời gian | 3 | Tăng vào tuần tới, không cụ thể thứ mấy. |

1. Tặng cho vợ 1 chiếc macbook pro 2019 mới nhân ngày sinh nhật vợ vào tháng sau.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Mục tiêu rõ ràng tặng cho vợ 1 macbook pro 2019 |
| Đo được | 4 | Định lượng là 1 macbook pro 2019, tặng vợ vào tháng sau. |
| Khả thi | 3 | Có thể đạt được với khả năng hiện tại |
| Thực tế | 4 | Mục tiêu này liên quan đến mong muốn bản thân. |
| Ràng buộc thời gian | 4 | Ngày sinh nhật vợ vào tháng sau. |

1. Tiết kiệm tiền trong 4 tháng để mua 1 máy macbook pro 2019 để phục vụ cho công việc.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | mua macbook pro 2019 phục vụ công việc |
| Đo được | 4 | Mua 1 macbook pro trong 3 tháng tới. |
| Khả thi | 4 | Có thể đạt được mục tiêu này khi tiết kiệm đủ tiền. |
| Thực tế | 3 | Mục tiêu hơi liên quan đến định hướng và mong muốn của bản thân. Có thể mua lap để hổ trợ cho cv |
| Ràng buộc thời gian | 4 | 4 tháng là thời gian kiểm soát được, và rõ ràng. |

1. Thứ bảy tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Mục tiêu dọn dẹp khu vườn |
| Đo được | 4 | Dọn hết khu vườn vào tuần tới |
| Khả thi | 4 | Khả năng hoàn thành cao. |
| Thực tế | 4 | Mong muốn dọn dẹp khu vườn của mình |
| Ràng buộc thời gian | 4 | Thứ bảy tuần tới. |

1. Tự thành lập một công ty riêng tài chính trong 5 năm tới.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Thành lập công ty tài chính |
| Đo được | 4 | Thành lập 1 công ty vào 5 năm tới. |
| Khả thi | 3 | Có thể đạt được nếu có cố gắng |
| Thực tế | 4 | Liên quan đến định hướng của bản thân |
| Ràng buộc thời gian | 3 | Có thể thành lập công ty 5 năm tới |

***Bài luyện tập 3:***

1. Hoàn thành đúng hạn khóa học fulltime Java codegym trong 4 tháng tới để trờ thành lập trình viên Java

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Trở thành lập trình viên Java |
| Đo được | 4 | Hoàn thành đúng hạn khóa học fulltime Java |
| Khả thi | 3 | Có thể đạt được nếu có cố gắng |
| Thực tế | 4 | Liên quan đến định hướng của bản thân |
| Ràng buộc thời gian | 4 | Khóa học kéo dài 4 tháng. |

1. Dành ra 2-3 tiếng mỗi ngày để hoàn thành 2 cuốn sách Toeic training 860 (LC + RC) trong 4 tháng để lấy điểm toiec 850.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chỉ tiêu | Điểm | Lí do |
| Cụ thể | 4 | Đạt điểm 850 toeic. |
| Đo được | 4 | Hoàn thành 2 cuốn sách trong 4 tháng, 2-3 tiếng mỗi ngày. |
| Khả thi | 3 | Có thể đạt được nếu có cố gắng |
| Thực tế | 4 | Liên quan đến định hướng của bản thân |
| Ràng buộc thời gian | 4 | Đạt điểm 850 sau 4 tháng. |