Cụ thể specific Nam được 2  điểm .    Đo được (Measurable) Nma được 2 điểm.     Khả thi (Attainable) Nma đạt 2 điểm.

Thực tế (Relevant) Nam được 2 điểm.   Ràng buộc thời gian (Time bound) 2 điểm

Chỉnh sửa :Mục tiêu cụ thể : phải hoàn thành được  được điểm TOEIC 800 điểm trong vòng 1 năm. Sau đấy đặt mục tiêu mua nhà hoặc chung cư trả góp trong vòng 5 năm.

Đo được: Có thể  hoàn thành chắc chắn cả 2 mục tiêu đề ra trong vòng 6 năm.

Khả thi: Có thể khả năng hực hiện

Thực tế: Mục tiêu học TOEIC đặt ra hoàn thành được mong ước lớn nhất là làm một lập trình viên dài hạn ở nước ngoài

Ràng buộc trong khoản thời gian rõ ràng, và kiểm soát được