1. Сформулировать свою цель на основе принципа SMART.

Моя цель - это съехать в съёмную квартиру ближе к универу, примерно через год, с помощью нахождения работы недалёкой от специальности и накопления небольшой финансовой подушки.   
Необходимо для спокойной взрослой жизни

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты модели | Самооценка | Пояснение |
| Умение формулировать цели | 7 | Цель должна соответствовать модели SMART, доступной, понятной, со смыслом, достижимой |
| Личная организованность | 8 | Необходимо разработать план и следовать ему |
| Самодисциплина | 6 | Сильна только если понимаю зачем |
| Владение техникой личной работы | 7 | Знание правил организации личной работы и умение пользоваться ими приобретены из разных источников и приобретаются постоянно |
| Забота о здоровье | 8 | Занятия спортом, небольшие, но частые укрепляют тело и дух |
| Эмоционально-волевой потенциал | 9 | Стабильная эмоциональность и стрессоустойчивость на высоком уровне |
| Самоконтроль | 8 | СуперСила, благодаря которой, можно управлять собой вне зависимости от желания делать дела её нужно качать как мышцу, осознанными повторениями |