**Bài luyện tập 1:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể | Kết quả mong muốn rất rõ ràng | Kết quả mong muốn chỉ rõ rang một phần | Kết quả mong muốn không rõ rang | Khong có kết quả mong muốn |
| Đo được | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ chỉ rõ tiến độ | Chỉ đo được một phần bời vì những chỉ số cung cấp không chỉ rõ toàn bộ tiến độ | Có cung cấp chỉ số nhưng chúng không chỉ ra được tiến độ | KHông đo được không chỉ ra cách để đo |
| Khả thi | Hoàn thành chắc chắn đạt được mục tiêu này với những khả năng hiện tại | Có thể đạt được mục tiêu này với những khả năng hiện tại | Hơi lo ngại với khả năng hiện tại. Có thể mình sẽ không đạt được | Hoàn toàn không thể làm được điều này |
| Thực tế | Mục tiêu này liên quan chặt chẽ đến định hướng và mong muốn của bản than | Mục tiêu này hơi liên quan đến định hướng và mong muốn của bản than | Mục tiêu này ít liên quan đến định hướng và mong muốn của bản than | Mục tiêu này không liên quan gì đến định hướng và mong muốn của bản than |
| Ràng buộc về thời gian | Có một thời điểm hoàn thành rõ rang nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | Không có một thời điểm hoàn thành rõ rang nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát | Không có một thời điểm hoàn thành rõ rang và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể | Khong có bất cứ thong tin nào về thời gian |

Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể |  | X |  |  |
| Đo được |  |  | X |  |
| Khả thi |  | X |  |  |
| Thực tế |  | X |  |  |
| Ràng buộc về thời gian | X |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể |  | X |  |  |
| Đo được |  |  |  | X |
| Khả thi |  |  |  | X |
| Thực tế |  |  |  | X |
| Ràng buộc về thời gian |  |  |  | X |

Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể |  | X |  |  |
| Đo được |  |  |  | X |
| Khả thi |  |  | X |  |
| Thực tế |  |  | X |  |
| Ràng buộc về thời gian |  |  |  | X |

Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể | X |  |  |  |
| Đo được |  | X |  |  |
| Khả thi |  |  | X |  |
| Thực tế |  |  | X |  |
| Ràng buộc về thời gian |  | X |  |  |

Tự thành lập một công ty của riêng mình

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể | X |  |  |  |
| Đo được |  |  | X |  |
| Khả thi |  |  | X |  |
| Thực tế |  | X |  |  |
| Ràng buộc về thời gian |  |  |  | X |

**Bài luyện tập 2**

Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới

* Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới bằng cách ngủ đúng 10h và dậy vào 6h sáng

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

* Không khả thi nên không thể đặt lại thành mục tiêu

Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới

* Tiết kiệm 10% lương trong 3 tháng tiếp theo để mua một máy tính vừa đủ nhu cầu giải trí

Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

* Sáng chủ nhật tuần sau sẽ dọn dẹp lại khu vườn

Tự thành lập một công ty của riêng mình

* Thành lập công ty bằng vốn tích lũy trong 1 năm tới nếu tuyển được 2 thành viên năng động và tâm huyết

**Bài luyện tập 3**

Cải thiện chất lượng giấc ngủ trong vòng 20 ngày bằng cách tập yoga 15p trước khi đi ngủ

Cân đối thời gian học codegym và thời gian làm thêm bằng cách áp dụng phương pháp Polyphasic sleep trong 3 tháng tới đều đặn mỗi ngày để tạo thói quen