



See mudel kirjeldab hästi sõnastatud eesmärki. See koosneb viiest tegurist:

**S** (*specific*) - eesmärk võiks olla sõnastatud võimalikult täpselt. Näiteks ei ole hea eesmärk "tahan võtta kaalust alla", vaid kirjas võiks olla täpne kaalunumber, samuti see, kuidas ja mida täpselt selleks tegema hakkad;

**M** (*measurable*) - eesmärk võiks olla mõõdetav. Kirjas võiks olla täpne ajaperiood, kiirus, punktisumma või muu tegur, mille puhul saame mõõta, kas eesmärk on täidetud või ei;

**A** (*achievable*) - eesmärk võiks olla saavutatav. Hea eesmärk nõuab pingutust, kuid on siiski realistlikult tehtav;

**R** (*relevant*) - eesmärk võiks olla päriselt sinu enda jaoks praegusel eluetapil oluline ja motiveeriv;

**T** (*time*) - eesmärgil võiks olla mingi selge ajaline kava, millal sa seda teed.