*Bài 1:*

* *Mục tiêu 1: Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới:*
* - Có kết quả mong muốn là tăng 5%.
* - Thời gian hoàn thành việc đó là 1 tuần.
* - Công việc tăng năng suất có tính khả thi cao.
* - Mục tiêu này liên quan đến công việc mà người đó đang làm.
* - Mục tiêu có thể hoàn thành trong một tuần và có thể hoàn thành.
* *Mục tiêu 2: Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số:*
* - Mong muốn cụ thể là “ tặng vợ một chiếc máy tình”
* - Mong muốn không có khả năng thực hiện khi không có thời gian hoàn thành công việc đó.
* - Gần như không có khả năng hoàn thành vì trúng xổ số có xác xuất rất thấp.
* - Mục tiêu này không liên quan đến định hướng công việc hay cuộc sống hiện tại, nó chỉ liên quan đến mong ước cá nhân.
* - Không có bất kì thông tin về thời gian vì nó gần như vô hạn và hông có khả năng hoàn thành.
* *Mục tiêu 3: Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới:*
* - Có kết quả là mong muốn mọt chiếc máy tính mới.
* - Không có số liệu rõ ràng về thứ cần và ngân sách để thực hiện mong ước.
* - Hoàn toàn chắc chắn đạt được mục tiêu này với những khả năng hiện tại.
* - Mục tiêu này liên quan chặc chễ đến định hướng và mong muốn của bản thân.
* - Không có thời điểm hoàn thành rõ ràng nhưng vẫn nằm trong thời gian kiểm soát được.
* *Mục tiêu 4: Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn:*
* - Kết quả mong muốn rõ ràng.
* - Đo được thời gian sẽ và thực hiện trong “tuần tới”.
* - Hoàn toàn đạt được mục tiêu này với những khả năng hiện tại.
* - Mục tiêu này ít liên quan đến định hướng và mong muốn của bản thân.
* - Có một thời điểm hoàn thành rõ ràng nằm trong thời gian kiểm soát được.
* *Mục tiêu 5: Tự thành lập một công ty của riêng mình:*
* - Có kết quả mong muốn rõ ràng.
* - Không đo được. Không chỉ ra cách đo.
* - Hơi lo ngại với khả năng hiện tại. Có thể người đó sẽ không đạt được.
* - Mục tiêu này liên quan đến định hướng mong muốn của bản thân.
* - Không có bất cứ thông tin nào về thời gian.

Bài 2:

* *Mục tiêu 1:* Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới:
* - Không có gì phải chỉnh sửa.
* *Mục tiêu 2:* Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số:
* - Để dành trong 1-2 năm để mua cho vợ một chiếc máy tính mới.
* *Mục tiêu 3:* Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới:
* - Tiết kiệm tiền trong 1-2 năm để mua một chiếc máy tính mới.
* *Mục tiêu 4: Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn:*
* *-* Không có gì phải chỉnh sửa.
* *Mục tiêu 5:* *Tự thành lập một công ty của riêng mình:*
* *-* Sau khi đi làm tầm 8-10 năm thì tôi sẽ có một vốn kinh nghiệm và tiền bạc. Nên tôi sẽ kết hợp với bạn của mình để mở một công ty nhỏ.

Bài 3:

* Cố gắng trong 1 tháng thì có thể năng năng suất công việc lên 10% so với tháng vừa rồi.
* Trong vòng 1-2 năm tiêu dùng tiết kiệm để có tiền tiết kiệm và có thể tặng em gái một chiếc máy tính mới để phục vụ việc học đại học.
* Mỗi ngày chủ nhật cuối cùng của tháng sẽ dọn dẹp nhà cửa để có không gian làm việc có thể thoáng mát và sạch sẽ hơn.
* Trong vòng một tuần phải hoàn thành công việc được giao ở trên công ty.
* Để dành một khoản tiền khoảng 500 ngàn mỗi tháng để có thể phòng lo việc đau ốm bệnh tật, và cho việc đột suất có thể xảy ra trong tương lai.
* Trong 6-7 năm, tiết kiệm một khoản tiền. Kết hợp với vợ để có khả năng mua đất dự án sinh lời và có khả năng sinh lời.
* Trong vòng 10-15 năm cố gắng để có khả năng mở một shop quần áo.