

SMART GOALS

Imparare a definire i propri obiettivi in maniera efficace é essenziale per il nostro **benessere**: seguire la tecnica degli SMART GOALS aumenterà la tua **concentrazione** e capacità di raggiungere gli obiettivi prefissati.



S

SPECIFICO.

Dopo aver definito il tuo obiettivo, prova a renderlo il più specifico possibile



M

MISURABILE.

Monitora il tuo progresso e cerca di aggiustare gli step successivi sulla base di queste valutazioni



A

ATTENDIBILE

L'obiettivo che ti sei posto é realistico? Per aumentare le possibilità di successo, é fondamentale definire obiettivi realistici



R

RILEVANTE

Perché é importante per me raggiungere questo obiettivo? Connettersi con la motivazione intrinseca che ti spinge verso questa meta é fondamentale



T

TEMPO

Hai definito le tempistiche? Definire quanto tempo ti sarà necessario e come gestire questo tempo é essenziale per portare a termine cio' che desideri



SMART GOALS

La tecnica degli SMART GOALS é solitamente impiegata per lo **studio**. In realtà é qualcosa che possiamo applicare a **diversi ambiti** della nostra vita, soprattutto quando facciamo fatica a trovare la motivazione o quando l'obiettivo ci sembra troppo lontano



S

SPECIFICO.

Cosa voglio raggiungere? Ho tutto ciò che mi serve?



M

MISURABILE.

Come posso monitorare il mio progresso?



A

ATTENDIBILE

Il mio obiettivo è realistico?



R

RILEVANTE

Perchè raggiungere questo obiettivo è importante per me?



T

TEMPO

Quando voglio iniziare? quanto tempo impiegherò in totale? Come suddivido il mio tempo? Quali pause prevedo?
