



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

SMART

postavljanje ciljev



S

- **Specifičen:** Cilj mora biti točno določen. Specifičnost pomaga pri osredotočenosti in motivaciji.



M

- **Merljiv:** Pomembno je, da cilj lahko merite z določenim kriterijem



A

- **(Achiavable) Dosegljiv:** Cilj mora biti realističen in dosegljiv glede na vaše sposobnosti in razpoložljive vire.



R

- **Relevanten:** Cilj mora biti pomemben za vas in usklajen z vašimi vrednotami in dolgoročnimi cilji.



T

- **Tik Tak:** Cilj mora imeti določen časovni rok, ki vas bo motiviral in pomagal pri osredotočenosti.