



Cíl, který si vybírám ...

Self-care & wellness club
@deny.vargova

Metoda SMART je způsob, jak si správně nastavovat cíle, aby byly jasné, reálně splnitelné a motivující. Používá se v osobním rozvoji, podnikání i plánování návyků.

S	<u>SPECIFIC</u> Čeho chceš dosáhnout?	
M	<u>MEASURABLE</u> Jakým způsobem budeš cíl měřit?	
A	<u>ACHIEVABLE</u> Jakým způsobem lze dosáhnout cíle?	
R	<u>RELEVANT</u> Jak moc je pro tebe dosažení cíle užitečné?	
T	<u>TIME BOUND</u> Kdy chceš cíle dosáhnout?	

Můj důvod proč:

Disciplína stojí na silném vnitřním přesvědčení.
Když člověk ví, proč to dělá, snáze překoná lenost.

Jak se budu cítit za 3 měsíce, když vytrvám?

Co se stane, když teď přestanu?

Dělám to pro sebe nebo pro okolí?

Smlouva se sebou

Já, _____ ,
se tímto zavazuji, že budu po dobu _____ dnů
pracovat na svém cíli: _____ ,
protože si vážím svého času a svého zdraví.

V _____ dne _____

Podpis:

Když se mi *fakt* nechce

Co udělám, když ztratím motivaci:

- ~ udělám aspoň 5 minut
- ~ připomenu si své důvody proč
- ~ pustím si něco, co mě nakopne
- ~ nebudu čekat na perfektní podmínky



Měsíční *reflexe*

~ co se mi tento měsíc povedlo?

~ kde jsem polevila?

~ co zlepším další měsíc?

Nebud' perfektní,
bud' konzistentní.





www.selfcareclub.cz

(brzy vše pro tvůj wellbeing)



[@deny.vargova](#) [@selfcareclub.cz](#)