תכנון Smart Goals

מה בדיוק אני רוצה להשיג?	Specific
איך אני אעקוב אחרי ההתקדמות שלי?	Measurable
האם יש לי את מה שאני צריכה כדי להשיג את זה?	Attainable
למה אני עושה את זה? למה זה חשוב לי?	Relevant
מתי אני אסיים את זה?	Time - oriented