



# SMART CIEĽ

Do tabuľky nižšie napíš svoj cieľ / predsavzatie, na ktorom chceš pracovať. Tých cieľov môžeš mať samozrejme viac, no 1 tabuľku vždy využívaj len na 1 cieľ.

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| SPECIFIC<br>špecifický          | Čo presne je tvojím cieľom? Čo chceš dosiahnuť naplnením tohto cieľa?   |
| <b>S</b>                        |   |
| MEASURABLE<br>merateľný         | Ako budeš vedieť, či bol cieľ dosiahnutý? Akými nástrojmi budeš merať svoj progres, respektíve dosiahnutie cieľa?                           |
| <b>M</b>                        |   |
| ACHIEVABLE<br>dosiahnuteľný     | Máš všetko, čo potrebuješ, na dosiahnutie cieľa? Čas, vedomosti, možnosti? Stojí dosiahnutie cieľa len na tebe, alebo aj na niekom ďalšom?  |
| <b>A</b>                        |   |
| RELEVANT<br>relevantný          | Ako je tento cieľ relevantný pre tvoj život, vzťahy, zdravie alebo kariéru? Je tento cieľ relevantný pre teba alebo skôr pre niekoho iného? |
| <b>R</b>                        |   |
| TIME-BOUND<br>časovo ohraničený | Dokedy chceš dosiahnuť stanovený cieľ? Kedy budeš vyhodnocovať svoju úspešnosť a nastavovať ďalší cieľ?                                     |
| <b>T</b>                        |   |
| SMART CIEĽ                      | Prehodnoť svoje odpovede a na ich základe vytvor nové znenie cieľa.   |
|                                 |   |



# SMART STRATÉGIA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Dátum:            | Napíš, akou stratégiou ideš dosahovať svoj cieľ. Buď špecifický. Ak je tvoj cieľ zároveň stratégiou*, prepíš ho sem z predošlej strany. |
| PÔVODNÁ STRATÉGIA |   |

|   |   |
|---|---|
| Dátum:  |   |
| Na koľko %** sa ti darilo plniť svoju stratégiu?                              | <input type="radio"/> do 50% <input type="radio"/> do 80% <input type="radio"/> nad 80% |
| Ako sa cítiš pri napĺňaní tejto stratégie? (1 – vyčerpáva ma, 10 – dobíja ma) | <input type="text"/>  |
| UPDATE STRATÉGIE #1   |   |

|   |   |
|---|---|
| Dátum:  |   |
| Na koľko %** sa ti darilo plniť svoju stratégiu?                              | <input type="radio"/> do 50% <input type="radio"/> do 80% <input type="radio"/> nad 80% |
| Ako sa cítiš pri napĺňaní tejto stratégie? (1 – vyčerpáva ma, 10 – dobíja ma) | <input type="text"/>  |
| UPDATE STRATÉGIE #2   |   |

\*Ak je cieľ schudnúť 5 kg, potrebuješ aj stratégiu. Ak je cieľ cvičiť 3-krát do týždňa, je to zároveň aj stratégiou

\*\*Ak bol cieľ za mesiac stihnúť napr. 12 tréningov (3-krát do týždňa), no podarilo sa ti absolvovať len 9 tréningov, stratégia bola naplnená na 75% (9/12 x 100%)

## OPTIMUM VS. MINIMUM

Niekedy je deň optimálny, niekedy sa nedarí nič a vtedy sa motivácia hľadá ťažko. Nižšie si zapíš, ako bude vyzeráť tvoje optimálne naplnenie stratégie, ktoré sa budeš snažiť dosahovať väčšinu času a pod to si zapíš absolútne minimum, čo vykonáš, aj keď sa ti nebude chcieť robiť vôbec nič.

|          |  |
|----------|--|
| optimum: |  |
| minimum: |  |

tu sa deje celý progres

tu pre seba nespraviš absolútne nič



## VYTVOR SI PROSTREDIE

Nespoliehaj sa na svoju súčasnú motiváciu. Vytvor si prostredie, ktoré ti pomôže s konzistenciou aj počas dní, kedy tej motivácie bude menej. Nižšie si zapíš, akými krokmi si urobíš žiadaný návyk dostupnejší a čo spraviš preto, aby boli nežiadúce zlozvyky dostupné menej.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| DOSTUPNOSŤ<br>NÁVYKOV |  |
|-----------------------|--|

|                           |  |
|---------------------------|--|
| NEDOSTUPNOSŤ<br>ZLOZVYKOV |  |
|---------------------------|--|

## PRIPRAV SA NA PREKÁŽKY

Myslieť si, že všetko pôjde podľa plánu a život si pre teba pri ceste za tvojim cieľom neprichystá rôzne prekážky, je naivné. Nižšie si zapíš potenciálne prekážky, ktoré by ťa mohli teoreticky brzdiť či zastaviť. Tiež doplň, či a ako im môžeš predchádzať, ale tiež tvoju reakciu, ako sa s nimi vysporiadaš. Tieto prekážky pokojne dopisuj aj následne, keď sa neočakávane na tvojej ceste udejú.

|           |  |
|-----------|--|
| Prekážka  |  |
| Prevencia |  |
| Reakcia   |  |

|           |  |
|-----------|--|
| Prekážka  |  |
| Prevencia |  |
| Reakcia   |  |

|           |  |
|-----------|--|
| Prekážka  |  |
| Prevencia |  |
| Reakcia   |  |