NOME	
S	Específica - DETALHADA
M	Mensurável – COMO EVIDENCIAR QUE CHEGOU LÁ?
A	Ações – QUAIS AS AÇÕES PARA CHEGAR LÁ?
R	Realista / Relevante – QUAIS OS BENEFÍCIOS?
T	Em tempo – DATA – DD/MM/AA

Metas SMART

METAS ESPECÍFICAS

Estas metas contêm detalhes específicos sobre o que está buscando alcançar. Por exemplo, em vez de definir a meta como «*Eu quero ser rico*», defina a meta como «*Eu vou acumular cem mil reais*».

É comum ouvir alguém dizer «*Este ano quero fazer uma pós-graduação*». Muito bom, mas em quê? Marketing? Finanças? Aproveite e defina o tempo de duração do curso, a instituição, cidade ou até país. Ainda não consegue planejar com esse nível de detalhes? Então divida em etapas menores, como por exemplo, «*Pesquisar universidades com o valor de X reais por mês*».

METAS MENSURÁVEIS

É muito importante que a suas metas sejam mensuráveis. Lembre-se do dizer que não pode administrar o que não é medido. Portanto, em vez de dizer «Minha meta é perder peso», diga, «*Eu vou pesar 75 quilos*». Atingir os 75 quilos é uma meta específica e mensurável.

Alguém diz: «Quero ganhar mais dinheiro este ano». Parabéns, quem não o quer? Isso não é meta. A meta é escrever «*Eu vou ganhar 100 mil reais este ano, vou poupar 50 mil reais e/ou vou comprar uma casa de 200 mil reais*», por exemplo.

METAS ATINGÍVEIS E ALCANÇÁVEIS

As suas metas devem ser desafiantes, mas possíveis de alcançar. Não estabeleça uma meta que não tem a menor possibilidade de ter sucesso. Não se comprometa a alcançar uma meta impossível. Não adianta colocar algo muito acima de sua realidade que logo gera desânimo e desistência. Isso só levará a desilusões e terá um impacto negativo na sua autoestima.

Em vez de dizer «Eu serei milionário até o final deste mês», talvez você possa estabelecer a meta como «*Eu vou economizar 100 reais por mês nos próximos 10 anos para que possa me tornar um milionário dentro de 20 anos*».

É importante definir objetivos compatíveis com nossa realidade. Se o que você quer não faz parte de sua realidade, crie metas para chegar até lá.

METAS RELEVANTES

As suas metas devem ser relevantes. Se as suas metas não o levam mais perto do que quer alcançar, não faz sentido estabelecê-las. Por exemplo, se pretende ficar em forma, em vez de estabelecer uma meta de ver menos televisão (isso por si só não irá melhorar a sua forma), estabeleça uma meta do tipo «*Eu vou fazer exercícios físicos, durante 30 minutos, quatro dias por semana*».

A meta é ainda mais desafiante quando está **ligada ao seu propósito de vida**, aos seus valores, a algo que o realiza, quando faz uso dos seus dons singulares. Procure traçar metas que o levem a um sentimento de realização. A sensação de meta alcançada compensa qualquer preço pelo caminho percorrido.

METAS CALENDARIZADAS/ COM DATA DEFINIDA

Finalmente, as suas metas têm que ser alcançadas dentro de um período de tempo específico. Pegue em qualquer um dos exemplos acima mencionados e adicione a palavra «*até*», seguido por uma hora, de um dia, de um mês e de um ano específico.

Lembre-se de que sua meta deve ser desafiante, mas tem que ser alcançável, de forma que não deve estabelecer um prazo de tempo que sabe que não poderá cumprir.

Toda meta deve, portanto, ter um prazo para ser alcançada. Por exemplo: «*Eu vou mudar de emprego dentro de seis meses*», ou «*Eu vou realizar um trabalho voluntário na igreja de meu bairro durante todo o segundo semestre deste ano*».

Esses são os cinco componentes para metas inteligentes (***SMART***). Sugerimos que estabeleça inicialmente 7 a 10 metas. Conforme as for alcançando, marque-as como alcançadas e adicione novas.

Divirta-se. Faça **uma lista** com as 7 a 10 metas SMART que quer realizar. Abra a sua mente a todas as possibilidades. Imagine-se onde vai estar dentro de 10 anos.

Vá atrás do prazer. Crie um entusiasmo infantil. Não coloque qualquer tipo de restrição ao seu pensamento.

Seja muito específico em cada frase iniciando com a expressão " Eu vou… " ou "Eu irei…" POR EXEMPLO, "*Eu vou* tirar seis semanas de férias pela Europa" ou " *Eu irei* poupar e/ou investir dez por cento do meu salário todos os meses" .