

Checklist

T come TEMPORALIZZATO

Il tuo obiettivo ha una scadenza, o va portato avanti nel tempo? Hai previsto una data di inizio?

A come ATTINENTE

Il tuo obiettivo è attinente con gli altri che vorresti realizzare e con le tue scelte di vita?

M come MISURABILE

Come farai a stabilire se il tuo obiettivo è raggiunto o no? Ci sono dei dati oggettivi che ti permettono di capirlo oppure dovrai decidere dei criteri da adottare?

A come AFFASCINANTE

Ti piace davvero il tuo obiettivo, o vuoi realizzarlo solo perché pensi sia la cosa migliore da per te? Puoi fare qualcosa per renderlo più interessante e attraente?

R come RICONOSCIBILE

Perché vuoi realizzare questo obiettivo? Quali sono le tue motivazioni?

R come RISCHIOSO

Quanto è facile per te realizzare questo obiettivo? Assicurati che non sia né troppo semplice né troppo difficile

O come OTTENIBILE

Come intendi raggiungere il tuo obiettivo nella pratica?