



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНИКОМ

Только тот, кто имеет смелость бросить себе вызов, достигает незаурядных результатов. Только тот, кто способен сфокусировать усилия на масштабной цели, управляет своей судьбой. Ежедневник «100 целей. Год твоих достижений» — это одновременно и таблетка для смелости, и инструмент по фокусировке усилий. В его основе лежит SMART-подход, доказавший свою эффективность в менеджменте. Каждая буква означает критерий, который уточняет вашу цель, чтобы из желания она превратилась в план.

Например, вы хотите выучить английский. Запишите эту цель на левой странице разворота, указав сферу «Саморазвитие». В конце года вы отметите статус цели:

- достигнута;
- не достигнута.

На правой странице конкретизируйте цель по системе SMART. Цель должна быть:

1. Specific (Конкретная) — Перейти с уровня B1 на B2.
2. Measurable (Измеримая) — Как вы поймете, что цель достигнута?
  - Понимать тексты и фильмы на 95%.
  - Вести диалог с иностранцем 30 мин.
  - Сдать экзамен и получить сертификат.

**3. Attainable (Достижимая)** — Достижение цели в указанные сроки зависит от вас?

- Да — цель реальна и у вас есть ресурсы для ее достижения.
- Нет — укажите более разумные параметры цели.

Сколько времени и средств вы готовы выделить на изучение языка и посещение курсов?

**4. Relevant (Согласованная)** — Соответствует ли цель вашим жизненным планам и другим целям?

- Да — цель важна для вас и стоит затраченных усилий (нерелевантную цель вы будете просто саботировать).
- Нет — пересмотрите цель, чтобы она не противоречила другим вашим потребностям и целям.

Насколько владение английским на уровне B2 сделает вашу жизнь лучше?

**5. Time-bound (Ограниченная во времени)** — Срок реализации: декабрь.

Вместо того чтобы безрезультатно «изучать английский» всю жизнь, теперь вы точно знаете:

- когда достигнете своей цели;
- какой результат получите;
- как вы к нему придете.

В конце года запишите, сколько целей вы достигли в каждой из сфер, и подведите итоги, записав общее число достигнутых целей. Те, что все еще являются актуальными, но вами пока не достигнуты, внесите в графу «Перенести на следующий год».

Оцените динамику своих достижений, указав эти цифры в графике на последней странице. В каждом месяце (ось X) отметьте точку на высоте, которая соответствует числу достигнутых в этом периоде целей (ось Y). Соединив расставленные точки, получите кривую достижения ваших целей в течение года.

Вы наглядно увидите, какие месяцы были самыми продуктивными, а в какие у вас случился «застой» — это повод задуматься и понять, что вам помогает, а что тормозит. А значит, лучше спланировать следующий год!

**« ЕДИНСТВЕННОЙ ПРЕГРАДОЙ  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ НАШИХ  
ПЛАНОВ НА ЗАВТРА МОГУТ БЫТЬ  
НАШИ СОМНЕНИЯ СЕГОДНЯ. »»**

**БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН**

# SMART

ЦЕЛИ НА \_\_\_\_\_ ГОД



# ЦЕЛИ

НА \_\_\_\_\_ ГОД

выполнено   
не выполнено

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

## РАСШИФРОВКА ПО SMART

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

# ЦЕЛИ

НА \_\_\_\_\_ ГОД

выполнено   
не выполнено

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

## РАСШИФРОВКА ПО SMART

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

# ЦЕЛИ

НА \_\_\_\_\_ ГОД

выполнено   
не выполнено

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

## РАСШИФРОВКА ПО SMART

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

# ЦЕЛИ

НА \_\_\_\_\_ ГОД

выполнено   
не выполнено

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

→

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

→

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

→

4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



СЕМЬЯ  БИЗНЕС / РАБОТА  САМОРАЗВИТИЕ  ХОББИ  ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЛА

→

## РАСШИФРОВКА ПО SMART

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ

<b>S</b> PECIFIC КОНКРЕТНАЯ	
<b>M</b> EASURABLE ИЗМЕРИМАЯ	<input type="checkbox"/> <b>A</b> CHIEVABLE ДОСТИЖИМАЯ
<b>T</b> IME-BOUND ОГРАНИЧЕНА ВО ВРЕМЕНИ	<input type="checkbox"/> <b>R</b> ELEVANT СОГЛАСОВАННАЯ