

MÉTODO
CRONOS



TÉCNICA

SMART-E

**APRENDA A MANEIRA CORRETA
PARA DEFINIR E ATINGIR
AS SUAS METAS**

Wendell Carvalho

O que é SMART-E?

A sua visão de 20 anos deve ser construída a partir de agora. Ela será alcançada através de metas fracionadas em anos, que devem ter um planejamento micro que seja capaz de realizar o macro, ou seja, o todo.

Para te auxiliar a criar metas realizáveis e altamente planejadas, trouxemos para você a técnica SMART-E, que é uma ferramenta relevante na construção e na definição de seus objetivos futuros.

Ela te auxiliará na clareza e no estabelecimento dos critérios indispensáveis para um plano de ação efetivo, voltado para a concretização das suas tão desejadas metas.

SMART-E

Veja abaixo o significado da sigla:

S: ESPECÍFICA;

M: MENSURÁVEL;

A: ATINGÍVEL;

R: RELEVANTE;

T: TEMPO;

E: ECOLÓGICA.

S META ESPECÍFICA

1. Qual é realmente a minha meta? _____

2. Por que vou implementar essa meta? _____

3. Como vou viabilizar o alcance da minha meta? _____

4. Qual é o prazo final para alcançar a minha meta? _____

M META MENSURÁVEL

1. *O que devo mudar para alcançar a minha meta?* _____

2. *Em quanto tempo desejo mudar a minha realidade atual?*

3. *Quais são os processos de acompanhamento para mensurar, parcialmente, o alcance das minhas metas?* _____

4. *Como vou estabelecer um comparativo entre o antes e o depois do alcance da meta?* _____

A META ATINGÍVEL

1. *A minha meta é realística ou é inatingível, ao ponto de me gerar frustração?* _____

2. *Estou dedicando o tempo adequado para a realização da minha meta?* _____

3. *Tenho um planeamento das ações semanais necessárias para favorecer o atingimento da minha meta?* _____

4. *Esta meta poderá se tornar fonte de preocupação ou pendência para a minha rotina?* _____

R META RELEVANTE

1. *A meta que estabeleci é importante para mim ou é importante apenas para outras pessoas?* _____

2. *Qual é o impacto positivo que essa meta trará para a minha vida?* _____

3. *Quanto o alcance dessa meta melhora o meu futuro?* _____

4. *O que eu, e outras pessoas, ganharemos com o atingimento dessa meta?* _____



TEMPO PARA A META

1. Tenho fracionado a meta de maneira correta, de modo a conseguir realizar, semanalmente, as atividades ligadas ao meu objetivo?

2. Tenho parâmetros semanais, mensais e anuais do quanto devo trabalhar pelas minhas metas?

3. Eu fui capaz de mapear todas as etapas de realização da minha meta?

4. Meu planejamento engloba o tempo dedicado a cada uma das etapas da minha meta, para que eu possa verificar se o prazo final é compatível com as necessidades?

E META ECOLÓGICA

1. *A minha meta é agressiva ao ponto de sacrificar outras áreas da minha vida?* _____

2. *Se eu optar por seguir com essa meta, o que posso perder com a dedicação que terei a ela?* _____

3. *Quais são as medidas que devo adotar para minimizar os impactos negativos da implementação dessa meta?* _____

4. *É possível recalcular a rota e fazer readequações, com a finalidade de manter um equilíbrio adequado para todas as áreas da minha vida?* _____

IMPORTANTE

Refleta sobre o que é relevante para você e atribua valor futuro às suas metas atuais.

Desse modo, você terá a motivação e a obstinação necessárias para só parar quando chegar lá, no ponto em que você deseja, no futuro promissor que te espera.

Somente seguindo esses passos, você poderá pleitear da vida tudo que ela tem de bom para lhe oferecer.

E não se esqueça: foco é poder.

M É T O D O
CRONOS

 **Wendell Carvalho**