

Aby zwiększyć szansę powodzenia swoich postanowień opisz je wg podejścia SMART:
Sformułuj je tak, by było konkretne. Zastanów się w jaki sposób stwierdzisz, że udało Ci się je zrealizować. Oceń czy jestes w stanie je osiągnąć. Powiedz sobie dlaczego jest ono dla Ciebie ważne. Określ datę zakończenia by podsumować efekty i podjąć kolejne postanowienie.
Więcej informacji o skutecznej realizacji postanowień noworocznych oraz o sensie podejmowania rodzinnych postanowień znajdziesz w wersji do słuchania i czytania na: OjcowskaStronaMocy.pl/O22 w podcaście „Jak pomóc sobie w realizacji postanowień (nie tylko) noworocznych”

Moje postanowienie względem samego siebie:

.....

Moje postanowienie według podejścia SMART:

S (Specific - konkretne).....
M (Measurable - mierzalne).....
A (Achievable - osiągalne).....
R (Relevant - ważne)

T (Time bound - określone w czasie)

Moje postanowienie względem mojego małżonka:

.....

Moje postanowienie według podejścia SMART:

S (Specific - konkretne).....
M (Measurable - mierzalne).....
A (Achievable - osiągalne).....
R (Relevant - ważne)

T (Time bound - określone w czasie)

Moje postanowienie względem moich dzieci:

.....

Moje postanowienie według podejścia SMART:

S (Specific - konkretne).....
M (Measurable - mierzalne).....
A (Achievable - osiągalne).....
R (Relevant - ważne)

T (Time bound - określone w czasie)