

Planejador de Metas SMART

Transforme uma intenção ampla em uma ação clara

MINHA META:

S **Específica**
O que exatamente farei?

M **Mensurável**
Como saberei que consegui?

A **Atingível**
O que torna isso realista agora?

R **Relevante**
Por que isso importa para mim?

T **Temporal**
Quando começo ou termino?

PLANO DA PRIMEIRA ETAPA

Menor próxima etapa:

Apoio ou lembrete que usarei:
