

# Планировщик SMART-Целей

Превратите общее намерение в чёткое следующее действие

**📌 МОЯ ЦЕЛЬ:**

---

---

**S Конкретная**  
Что именно я сделаю?

---

---

**M Измеримая**  
Как я пойму, что достиг цели?

---

---

**A Достижимая**  
Что делает это реалистичным сейчас?

---

---

**R Значимая**  
Почему это важно для меня?

---

---

**T Ограниченная**  
Когда я начну или закончу?

---

---

## ☰ ПЛАН ПЕРВОГО ШАГА

Самый маленький следующий шаг:

---

---

Поддержка или напоминание, которое я использую:

---

---