

SMARTの法則

日付:

目標

チェックリスト

- ☐ 数字を使っていて具体的か
- ☐ 達成か未達成か測定できるか
- ☐ 現実的に達成可能か
- ☐ 自分に関連していて本当に達成したいことか
- ☐ 期限が明確になっているか
- ☐ 一行でシンプルに書けているか