

MODELO SMARTER

	PREGUNTA	RESPUESTA/S
S	ESPECÍFICO ¿Qué quiero conseguir exactamente? ¿Qué me gustaría conseguir?	
M	MEDIBLE ¿Cómo puedo cuantificar el objetivo? ¿Cómo mediré mi progreso? ¿Cómo sabré que he llegado a conseguirlo?	
A	ALCANZABLE ¿El objetivo está dentro de mis capacidades? ¿Es razonablemente posible? ¿Depende solo de mí ?	
R	RETADOR ¿Por qué me resulta importante? ¿Qué estoy dispuesto a hacer? ¿Cuál es mi grado de compromiso de 1 a 10 ?	
T	TIEMPO ¿Cuándo voy a comenzar? ¿Qué es lo primero, a hacer? ¿ Lo segundo ? ¿ Algo mas ? ¿Cuándo sabre que esta alcanzado?	
E	ECOLOGICO ¿ A quién más beneficiara que consigas el objetivo? ¿De que modo beneficiara a mi entorno mas cercano, pareja , familia, amigos etc.? ¿me haría feliz , conseguir el objetivo?	
R	RECOMPENSA ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Que gano consiguiéndolo? ¿ Pierdo algo al conseguirlo?	