Dieci ambiti di vita, una scheda e frasi originali

Data: 2026-10-25

I valori descrivono ciò che conta, la priorità decide l’attenzione del periodo, l’obiettivo indica un risultato. I dieci ambiti sono un menu, non una graduatoria di doveri. Scegline due, spiega perché ora e cosa riceverà meno tempo. Rispetta obblighi e accordo delle persone. Fissa una data reale di revisione.

Campi: ambito, situazione attuale, importanza, cambiamento desiderato, tempo/aiuto, cosa rimando, prima azione e verifica. Per esempio, questo mese scegli studio e famiglia: un blocco di pratica e una visita concordata, rinviando un progetto facoltativo.

Frasi editoriali originali, non attribuite a persone famose: “Una meta importante merita una scelta reale nella mia settimana.” “Un sistema è ciò a cui torno; un obiettivo è ciò che verifico.” “Tempo familiare e lavorativo richiedono un accordo, non solo una casella vuota.” “Un risultato verificato è più utile di una promessa impressionante.” “Pianifico il tempo per dare un punto di partenza a un’azione importante.”

Compila gli spazi vuoti con i tuoi esempi.

Ambito	Domanda prima della scelta	La mia versione
Studio	Cosa devo o voglio capire?	
Lavoro	Di quale risultato utile rispondo?	
Famiglia	Cosa abbiamo concordato davvero?	
Relazioni	Quale conversazione o attività comune conta?	
Riposo	Quale tempo resta senza impegni aggiunti?	
Cura quotidiana	Quali responsabilità normali richiedono spazio?	
Organizzazione economica	Quale registro o budget concordato richiede attenzione?	
Creatività	Quale piccolo prodotto vorrei creare?	
Comunità	Quale contributo posso promettere davvero?	
Curiosità	Cosa esplorare senza quota di prestazione?	

Fonti

- CDC - SMART Framework
- NYU - SMART Goals and variants
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
