삶의 열 영역, 우선순위 활동지와 독자적인 문장

날짜: 2026-10-25

가치는 중요한 것을, 우선순위는 이 기간 주의를 쏟을 대상을, 목표는 결과를 나타냅니다. 아래 열 영역은 선택지이지 순서가 정해진 의무 목록이 아닙니다. 둘을 고르고 지금 중요한 이유와 줄일 시간을 쓰세요. 실제 책임과 동의가 필요한 사람을 존중하고 구체적인 날짜에 선택을 검토하세요.

선택 영역, 현재 상황, 중요한 이유, 원하는 변화 하나, 가능한 시간·도움, 미룰 것, 첫 행동, 검토일을 쓰세요. 예를 들어 이번 달 학습과 가족을 골라 연습 블록과 합의한 방문을 잡고 선택 프로젝트를 미룹니다.

다음은 유명인에게 돌리지 않는 편집부의 독자적인 문장입니다. “중요한 목표에는 내 한 주의 실제 선택이 필요하다.” “시스템은 돌아갈 곳이고 목표는 확인할 대상이다.” “가족 시간과 업무 시간에는 빈칸만이 아니라 합의가 필요하다.” “확인한 결과 하나가 인상적인 약속보다 유용하다.” “중요한 행동이 시작할 자리를 갖도록 시간을 계획한다.”

빈칸에 자신의 예시를 작성하세요.

영역	선택 전 질문	내 작성
학습	무엇을 이해해야 하거나 이해하고 싶은가?	
업무	어떤 유용한 결과가 내 책임인가?	
가족	실제로 무엇을 합의했는가?	
관계	어떤 대화나 함께하는 활동이 중요한가?	
휴식	추가 약속 없이 남길 시간은 언제인가?	
일상 돌봄	어떤 평범한 책임에 자리가 필요한가?	
금전 정리	어떤 기록이나 합의한 예산 과제를 살필 것인가?	
창작	어떤 작은 작품을 만들고 싶은가?	
공동체	어떤 기여를 실제 약속할 수 있는가?	
호기심	성과 할당 없이 무엇을 탐색하고 싶은가?	

출처

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