Десять областей жизни, рабочий лист приоритетов и авторские фразы

Дата: 2026-10-25

Ценности описывают важное, приоритет определяет внимание в текущем периоде, цель называет результат. Десять областей ниже - меню, а не ранжированный список обязанностей. Выберите две, объясните «почему сейчас» и чему временно достанется меньше времени. Учитывайте реальные обязанности и согласие участников. Назначьте дату пересмотра.

Поля: область, текущая ситуация, значимость, одно изменение, доступные время и помощь, что откладываю, первое действие и дата обзора. Например, выберите учёбу и семью на месяц, поставьте практику и согласованный визит, отложите необязательный проект.

Авторские редакционные фразы, не цитаты известных людей: «Важная цель заслуживает реального выбора в моей неделе». «Система - то, к чему я возвращаюсь; цель - то, что проверяю». «Семейному и рабочему времени нужна договорённость, а не просто пустая клетка». «Один проверенный результат полезнее впечатляющего обещания». «Я планирую время, чтобы у важного действия было место для начала».

Заполните свободные поля своими примерами.

Область	Вопрос перед выбором	Мой вариант
Учёба	Что нужно или хочется понять?	
Работа	За какой полезный результат отвечаю?	
Семья	О чём действительно договорились?	
Отношения	Какой разговор или общее дело важны?	
Отдых	Какое время останется без новых обязательств?	
Повседневная забота	Каким обычным обязанностям нужно место?	
Учёт денег	Какой записи или согласованному бюджету нужно внимание?	
Творчество	Какую небольшую вещь хочется создать?	
Сообщество	Какой вклад могу действительно обещать?	
Любопытство	Что хочется исследовать без нормы достижений?	

Источники

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