

VODI RAČUNA O SVIM ASPEKTIMA ŽIVOTA

1. **Zadatak:** Prateći formular analiziraj i prepozna kojim aspektima života si najmanje zadovoljan i koristeći M.U.D.R.O. princip definiši ciljeve kako da unaprediš taj aspekt života
2. **Zadatak:** Napravi listu mini aktivnosti koje već sutra možeš da primeniš u svom životu svakodnevno, kako bi razvio zdravije navike.

M	Merljiv Jasno postavljeni kriterijumi po kojima ćemo moći da pratimo progres ostvarivanja cilja kao i da znamo da li je cilj postignut. Često uključuje brojčane pokazatelje.
U	Uvremenjen Cilj treba da je vremenski određen i ograničen, ali da postoji dovoljno vremena da se on ostvari.
D	Dostižan Postojanje šanse da se ostvari.
R	Relevantan Usklađen sa postojećim resursima, znanjem, veštinama i vremenom.
O	Određen Jasno i detaljno definisano šta se želi postići. Specifikacija načina, mesta, metode realizacije cilja.