



ستاسو د ماشوم د روغتيا لپاره ساده لارې

نېټه: _____

نوم: _____

يوه موخه وټاکئ چې ځانگړی، اندازه کېدونکې، ترلاسه کېدونکې، اړینه او د وخت پورې تړلې وي (SMART).
دا په وړو عملي گامونو ووېشئ، او هر گام ته خپل وخت وټاکئ.

ځانگړی

زه څه ترلاسه کول غواړم؟

S

اندازه کېدونکي

زه به دا هدف څنگه ترسره کړم؟

M

ترلاسه
کېدونکي

زه به دا هدف څنگه ترسره کړم؟

A

اړين (يا زما
لپاره مهم)

ايا دا هدف زما لپاره مهم دی؟

R

وخت پورې
تړلې

زه به دا هدف کله پوره کړم؟

T



ستاسو د ماشوم د روغتيا لپاره ساده لارې

زما هدف څه دی؟

زه به خپل بریا څنگه معلومه کړم؟

د پوره کېدو نېټه

--	--

د پوره کېدو
نېټه

د خپل هدف د ترلاسه کولو لپاره ګامونه

زه به څنگه ځواب ورکوم؟

هغه ستونزې چې رامنځته کېدای شي

ګټور وسایل

ګټورې سرچینې

