

**MI A CÉLOM?**

**MIKORRA AKAROM ELÉRNI?**

**HONNAN FOGOM TUDNI, HOGY ELÉRTEM?**

**KI/MI SEGÍT MAJD A CÉLON TARTANI A SZEMEM?**

**SMART CÉLOK:**

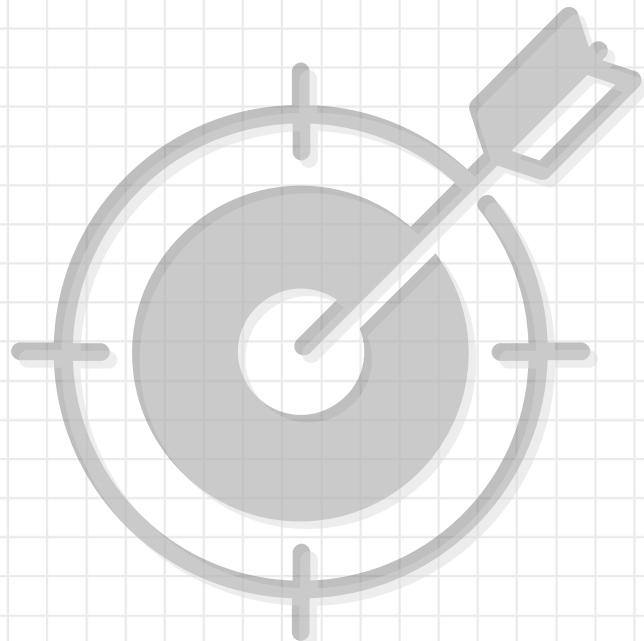
**S -**  
SPECIFIKUS

**M -**  
MÉRHETŐ

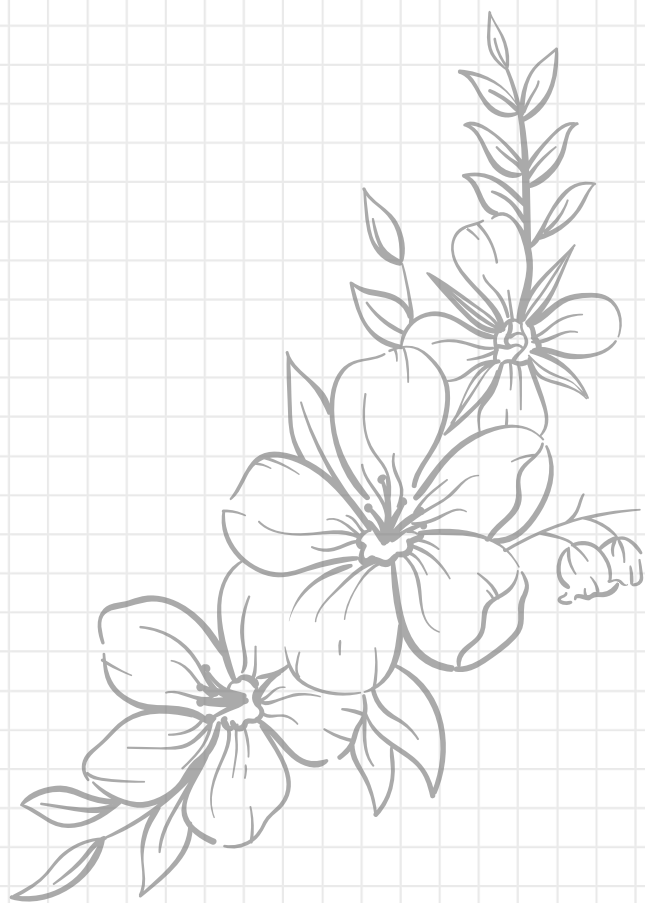
**A -**  
ELÉRHETŐ

**R -**  
RELEVÁNS/REALISZTIKUS

**T -**  
IDŐHÖZ KÖTÖTT



# MIÉRT AKAROM ELÉRNI EZT A CÉLT?



# MÉR FÖLDKÖVEK

A CÉLOM: \_\_\_\_\_

KEZDÉS DÁTUMA: ...../.../...

\_\_\_\_\_ ELÉRTEM:...../.../...

ÍGY ÜNNEPEM A SIKERT: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ELÉRTEM:...../.../...

ÍGY ÜNNEPEM A SIKERT: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ELÉRTEM:...../.../...

ÍGY ÜNNEPEM A SIKERT: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ELÉRTEM:...../.../...

ÍGY ÜNNEPEM A SIKERT: \_\_\_\_\_

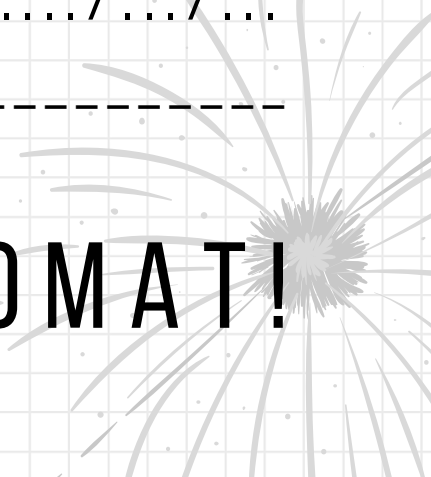
\_\_\_\_\_ ELÉRTEM:...../.../...

ÍGY ÜNNEPEM A SIKERT: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ELÉRTEM:...../.../...

ÍGY ÜNNEPEM A SIKERT: \_\_\_\_\_

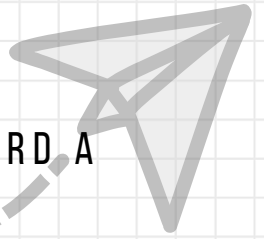
**ELÉRTEM A CÉLOMAT!**



# HAVI SZOKÁSKÖVETŐ

AKTUÁLIS HÓNAP: \_\_\_\_\_

MILYEN SZOKÁSOKRA VAN SZÜKSÉG AHHOZ, HOGY ELÉRD A  
KITŰZÖTT CÉLT?



SZOKÁS

-----  
-----  
-----

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>											

SZOKÁS

-----  
-----  
-----

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>											

SZOKÁS

-----  
-----  
-----

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>											

SZOKÁS

-----  
-----  
-----

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>											