



CONSTRUINDO SUA META SMART

A DIFERENÇA ENTRE QUERER E
CONSEGUIR

PSICÓLOGA MARIA EMÍLIA SANTOS
CRP 05/50032



COMO TRANSFORMAR INTENÇÃO EM AÇÃO COM A META SMART

Você já tentou mudar algo na sua vida, mas acabou desistindo no meio do caminho?

Isso não significa falta de força de vontade.

Muitas vezes, o problema está em como formulamos nossas metas: elas são grandes, vagas e quase impossíveis de medir.

Este material vai te ajudar a transformar “quero mudar de vida” em algo concreto, alcançável e com começo, meio e fim.

Porque disciplina não é sobre rigidez e sim sobre clareza.





PARA COMEÇAR

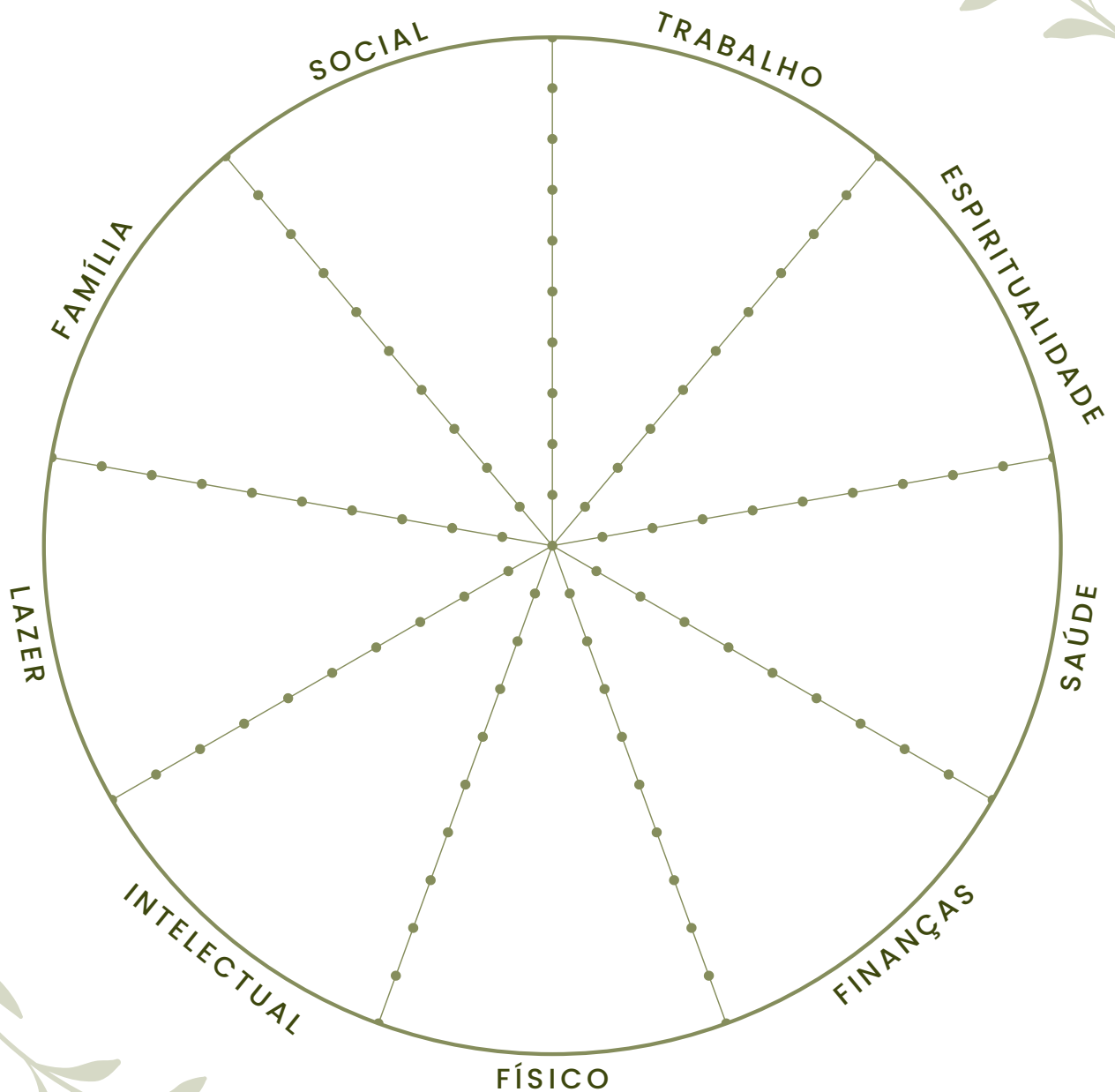
- Se concentre e esteja presente ao pensar nas suas metas. Elas que vão te aproximar da vida que deseja.
- Seja honesta e gentil com você. Esse espaço é pra que você reflita e se reorganize sem o peso do julgamento.
- Estruture suas metas e, se necessário, faça alterações. Você não precisa levar as coisas a ferro e fogo. Adaptações podem te ajudar a chegar mais longe.
- E por fim, se comprometa com você. Tente não negociar com a mente e siga fiel ao seu plano.



BOA JORNADA!

VISUALIZE SUA VIDA COMO UM TODO

Pense em uma área importante nesse momento e foque nela. Liste alguns objetivos para essa área e selecione apenas um. Você terá oportunidade de construir muitas metas daqui pra frente, mas vamos começar por uma, ok?



MELHORANDO SUA META

Agora chegamos na parte em que você vai pegar o objetivo selecionado e esmiuçará através das perguntas abaixo. Repare que cada letra da palavra SMART tem uma finalidade.

S	ESPECÍFICA O quê? Onde? Como?	Descreva claramente o que quer atingir. Exemplo: Quero correr 5km sem parar.
M	MENSURÁVEL Como você vai medir o progresso dessa meta?	Quais indicadores usará para saber que está avançando? Exemplo: Vou acompanhar o tempo de corrida semanalmente.
A	ALCANÇÁVEL Essa meta é atingível pra você?	Quais recursos ou habilidades você possui para alcançá-la? É realista pra agora? Descreva o que já tem ou precisa desenvolver para atingir a meta.
R	RELEVANTE De que forma essa meta é relevante pra sua vida e seu bem estar?	Explique como essa meta contribui para seu crescimento pessoal ou profissional.
T	TEMPORAL Qual o prazo temporal para alcançar essa meta?	Defina uma data ou período específico. Exemplo: Quero alcançar em 3 meses.





ESPECÍFICA

O quê? Onde? Como?

Descreva claramente o que quer atingir. Exemplo: Quero correr 5km sem parar.

MENSURÁVEL

Como você vai medir o progresso dessa meta?

Quais indicadores usará para saber que está avançando?
Exemplo: Vou acompanhar o tempo de corrida semanalmente.





ALCANÇÁVEL

Essa meta é atingível pra você?

Quais recursos ou habilidades você possui para alcançá-la?
É realista pra agora? Descreva o que já tem ou precisa desenvolver para atingir a meta.

RELEVANTE

De que forma essa meta é relevante pra sua vida e seu bem estar?

Explique como essa meta contribui para seu crescimento pessoal ou profissional.





TEMPORAL

Qual o prazo temporal para alcançar essa meta?

Defina uma data ou período específico. Exemplo: Quero alcançar em 3 meses.

VALORES

Conectar suas metas com os seus valores faz com que você se motive e persista, afinal, quando você deseja algo que é valioso pra você provavelmente isso impulsiona sua vida para frente. Portanto, quais valores pessoais você quer honrar ao perseguir essa meta?

Exemplo: saúde, equilíbrio, desenvolvimento pessoal, inteligência,...



CHEGAMOS AO FINAL DO EXERCÍCIO

Deixe um comentário final sobre o que essa meta representa para você e como pretende se comprometer com ela.

Compartilhe seus sentimentos e compromissos em relação à meta.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



OBRIGADA!

Espero que esse material te ajude com suas metas e propósito de vida. Sabemos que nem sempre é fácil e simples. A mensagem que te deixo é que você se inspire a cada dia a realizar seus sonhos, com esperança e gentileza. E que você se realize! um beijo com carinho e boa jornada!

MARIA EMÍLIA SANTOS

psicóloga clínica

CRP 05/50032

@mariaemilia.psic

+55 21 99389 8276



2025 - Maria Emília Psicologia