

BERMULA PADA HARI INI...

Saya Nak Mencapai:

Contoh: Saya nak mencapai berat badan 50kg

Saya Nak Belajar:

Contoh: Saya nak belajar bahasa Korea

Saya Nak Mencari:

Contoh: Saya nak mencari semua keluaran novel Harry Potter dan mengumpulkannya

Saya Nak Mencuba:

Contoh: Saya nak mencuba sarapan yang sihat setiap pagi

Saya Nak Mula:

Contoh: Saya nak mula berniaga secara online

Saya Nak Berhenti:

Contoh: Saya nak berhenti menonton tv

Saya Nak Memberi:

Contoh: Saya nak memberi 50% daripada gaji saya untuk mak ayah

Saya Nak Mencipta:

Contoh: Saya nak mencipta sabun yang boleh menghilangkan jerawat

Saya Nak Melancong ke:

Contoh: Saya nak melancong ke Korea selama sebulan

CARA SETKAN 'SMART' GOL

Specific(khusus)- gol yang dah ditulis diatas yang ditulis secara khusus.

Measurable- apakah teknik yang boleh dilakukan setiap minggu/bulan untuk merealisasikan gol ini?

Achievable- apakah proses atau 'step by step' yang perlu dibuat untuk mencapai gol tersebut?

Relevant- apakah sebab yang munasabah gol ini dilakukan?

Time-Based- bilakah 'deadline' gol ini?

**pastikan anda dapat mengisi kesemua soalan 'SMART goal' ini dengan jujur.*

Contoh:

Specific- Saya nak mencapai berat badan 50kg dengan berjogging.

Measurable- Saya nak turunkan 1-2 kg setiap bulan.

Achievable- Saya akan berjogging selama 10 minit sehari selama sebulan dan akan bertambah lagi 10 minit pada bulan berikutnya.

Relevant- Saya nak menurunkan berat badan sebelum hari perkahwinan saya nanti.

Time-Based- Saya nak mencapai berat badan 50 kg dalam jangkamasa 6 bulan.

MEMILIH 5 GOL/TARGET

yang ingin dicapai...

**pilih 5 gol yang anda rasakan ianya terlalu penting untuk dicapai daripada gol yang anda dah tulis pada awal tadi.*

1.

2.

3.

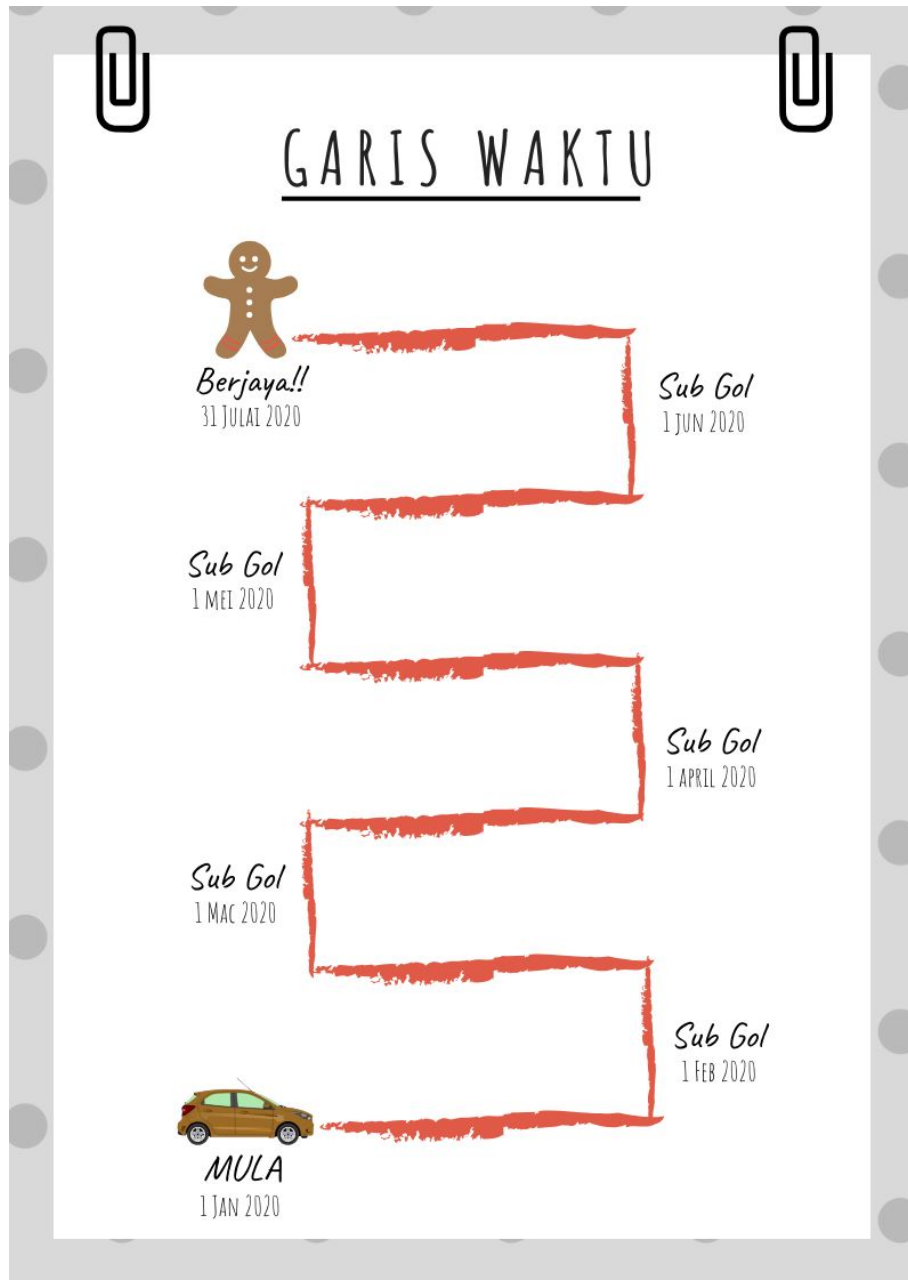
4.

5.

PANDUAN GARIS WAKTU

Dengan menggunakan garis waktu ini, anda dapat menulis proses atau 'sub gol' dengan mudah dan teratur. Jangan lupa menulis tarikh 'deadline' supaya anda dapat mencapai gol pada waktu yang anda telah tetapkan.

**print sebanyak 5 helai untuk 5 gol*

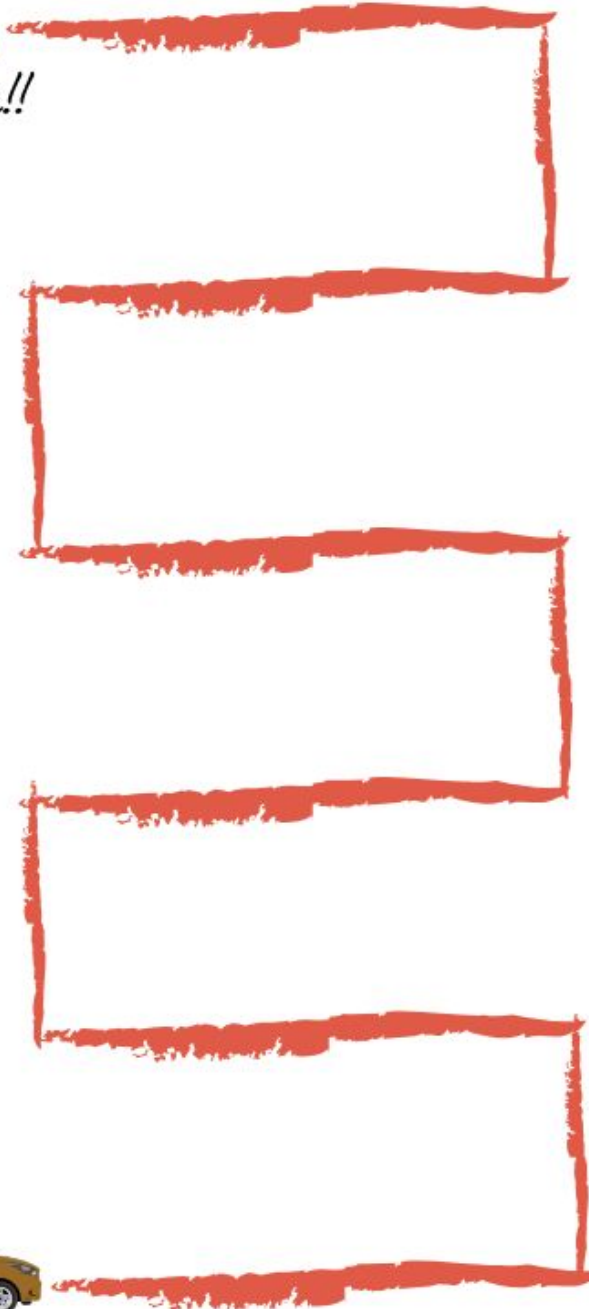




GARIS WAKTU



Berjaya!!



MULA

TO DO LIST

<u>To Do</u>	<u>Waktu yang diperlukan</u>
<input type="checkbox"/>	
<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	
<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	
<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	
<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	
<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

MENYUSUN 'TO DO LIST'

Susunkan 'to do list' anda dengan menyusun tugas di bahagian yang ditetapkan.

<p>URGENT/IMPORTANT</p> <p>DI SIAP SECEPAT MUNGKIN <i>Contoh: Menyiapkan tugas sebelum tarikh 'deadline'</i></p>	<p>NOT URGENT/IMPORTANT</p> <p>BUATKAN JADUAL UNTUK TUGASAN INI <i>Contoh: Pergi ke gym</i></p>
<p>URGENT/NOT IMPORTANT</p> <p>BOLEH MINTA PERTOLONGAN ORANG LAIN <i>Contoh: Menggantikan orang lain jika boleh</i></p>	<p>NOT URGENT/NOT IMPORTANT</p> <p>BOLEH DITANGGUHKAN ATAU DITINGGALKAN <i>Contoh: Melayari media sosial melebihi had masa</i></p>