



ESPECÍFICA - MENSURÁVEL - ATINGÍVEL - REALISTA - TANGÍVEL

META ESPECÍFICA: O que realmente você gostaria de alcançar?

---



---



---

META MENSURÁVEL: Quanto vai custar esse objetivo?

---



---



---

META ATINGÍVEL - Alguém já conseguiu chegar neste objetivo? Quem?

---



---



---

META RELEVANTE - Porque realizar? O quanto esta conquista será importante para você e para quem está a sua volta?

---



---



---

META TANGÍVEL - Quando será alcançada?

---



---



---

