



SMART Goals - Quick Overview

English Transcript	Tradução
Regardless, if it is professional or personal we all struggle sometimes to achieve our goals.	Independentemente de ser profissional ou pessoal, todos nós às vezes passamos por dificuldades para alcançar nossos objetivos.
Many times our struggle is not because of a lack of effort, but rather how our goals have been structured.	Muitas vezes nossas dificuldades não são por falta de esforço, mas sim como nossos objetivos foram estruturados.
Anytime you set a goal if you find yourself struggling while working towards a goal, keep in mind the word SMART.	Sempre que você definir uma meta, se você se encontrar com dificuldade enquanto trabalha em direção a uma meta, tenha em mente a palavra SMART.
SMART is an acronym that can be used to help evaluate and add structure to your goals.	O SMART é um acrônimo que pode ser usado para ajudar a avaliar e adicionar estrutura aos seus objetivos.
SMART stands for specific, measurable, actionable, relevant, and time-bound.	SMART significa específico, mensurável, acionável, relevante e com limite de tempo.
SMART begins with asking yourself the degree to which a goal is specific.	A SMART começa perguntando a si mesma até que ponto uma meta é específica.
This is arguably the most important part of establishing or evaluating a goal.	Esta é sem dúvida a parte mais importante do estabelecimento ou avaliação de um objetivo.
The less specific a goal, the more difficult it is to determine how long the goal should take to complete or how to measure success.	Quanto menos específico for um objetivo, mais difícil será determinar quanto tempo o objetivo deve levar para concluir ou como medir o sucesso.
Consider the difference between a goal to get healthy versus the goal to lose weight versus the goal to lose 10 pounds.	Considere a diferença entre a meta de ficar saudável versus a meta de perder peso versus a meta de perder 10 quilos.
The goal to get healthy is much less specific than a goal to lose 10 pounds.	O objetivo de ficar saudável é muito menos específico do que o objetivo de perder 10 quilos.
The next question to ask, "How is the goal measured?"	A próxima pergunta a ser feita: "Como o objetivo é medido?"
What determines success?	O que determina o sucesso?
Some goals may be best measured by a simple yes-or-no, such as the goal of climbing to the top of a mountain,	Alguns objetivos podem ser melhor medidos por um simples sim ou não, como o objetivo de subir ao topo de uma montanha,
While other goals are better measured by using metrics such as the goal to lose 10 pounds.	Enquanto outros objetivos são melhor medidos usando métricas como a meta de perder 10 libras.
The key to measurement is making sure that in whatever way the goal is measured, it accurately reflects success.	A chave para a medição é garantir que, seja qual for a meta, ela reflète com precisão o sucesso.
For instance, if you do not have access to a scale, then measuring weight loss will be difficult and less accurate.	Por exemplo, se você não tiver acesso a uma balança, a medição da perda de peso será difícil e menos precisa.
An alternative measure may be to track how many	Uma medida alternativa pode ser rastrear quantos



English Transcript	Tradução
inches you have lost around the waist.	centímetros você perdeu na cintura.
But, to what extent does this accurately reflect the goal?	Mas, até que ponto isso reflete exatamente o objetivo?
Without access to a reliable way of measuring weight, we may want to consider buying a scale or restructuring our goal.	Sem acesso a uma maneira confiável de medir o peso, podemos considerar a possibilidade de comprar uma balança ou reestruturar nossa meta.
Actionable is not asking yes or no, but how will the goal be achieved?	Acionável não está pedindo sim ou não, mas como o objetivo será alcançado?
What is our action plan?	Qual é o nosso plano de ação?
Do we have the resources and capabilities required to achieve success?	Temos os recursos e capacidades necessários para alcançar o sucesso?
If not, what are we lacking?	Se não, o que nos falta?
Well designed goals provide clarity of action.	Metas bem projetadas fornecem clareza de ação.
If the actions required to achieve a goal are unclear or there are a large number of actions that need to be taken, we should consider breaking down the main goal into manageable, actionable sub-goals.	Se as ações necessárias para atingir uma meta não forem claras ou se houver um grande número de ações precisa ser tomado, devemos considerar quebrar o objetivo principal em sub-objetivos gerenciáveis, acionáveis.
In isolation, any single goal is relevant, but in life we most often are in the process of pursuing multiple goals.	Isoladamente, qualquer objetivo único é relevante, mas na vida, na maioria das vezes, estamos no processo de perseguir vários objetivos.
A common issue we face, is having too many goals at the same time, or pursuing the wrong goals.	Um problema comum que enfrentamos é ter muitos objetivos ao mesmo tempo ou perseguir os objetivos errados.
With this in mind, we need a mechanism to help us monitor our goals to make sure we are pursuing our most relevant goals at any given moment in time.	Com isso em mente, precisamos de um mecanismo para nos ajudar a monitorar nossas metas, a fim de nos certificar de que estamos buscando nossos objetivos mais relevantes a qualquer momento.
One technique is to place goals in a matrix that looks at effort required versus perceived value of achieving the goal.	Uma técnica é colocar metas em uma matriz que analise o esforço exigido versus o valor percebido de atingir a meta.
Not always, but most of the time we will want to focus our energy on low effort, high value goals.	Nem sempre, mas na maioria das vezes queremos focar nossa energia em metas de alto valor de baixo esforço.
Another technique is to use the Pareto Principle, also known as the 80/20 rule.	Outra técnica é usar o Princípio de Pareto, também conhecido como a regra 80/20.
Ask, which are the 20% of goals that will provide me with 80% of my return?	Pergunte, quais são os 20% dos objetivos que me proporcionarão 80% do meu retorno?
The last thing we want to make sure is that goals are time bound.	A última coisa que queremos ter certeza é que os objetivos estão limitados no tempo.
By including a specific date by which a goal should be accomplished, it helps provide incentive and allows us to monitor progress.	Ao incluir uma data específica pela qual uma meta deve ser cumprida, ela ajuda a fornecer incentivo e nos permite monitorar o progresso.
Consider the difference between the goal to lose 10 pounds and the goal to lose 10 pounds in 10	Considere a diferença entre o objetivo de perder 10 libras e a meta de perder 10 libras em 10



English Transcript	Tradução
weeks.	semanas.
Simply by including an element of time we can now calculate how much we should be losing each week, and if after 5 weeks we have only lost one pound, we can revisit our action plan.	Simplesmente, incluindo um elemento de tempo, podemos calcular quanto devemos perder a cada semana, e se depois de 5 semanas, nós perdemos apenas um quilo, podemos visitar o nosso plano de ação.
Be wary of any goal that is open-ended such as the common goal to learn a foreign language.	Desconfie de qualquer meta que seja aberta, como o objetivo comum de aprender uma língua estrangeira.
Last is important to reinforce that goal-setting is not an event, it is an ongoing process of action, evaluation, and revision.	Por último, é importante reforçar que o estabelecimento de metas não é um evento, é um processo contínuo de ação, avaliação e revisão.
It is not about lowering goals or standards to ensure success.	Não se trata de reduzir metas ou padrões para garantir o sucesso.
It is about recognizing goals are dynamic, because life is dynamic.	Trata-se de reconhecer que os objetivos são dinâmicos, porque a vida é dinâmica.
We do not live in a static world.	Nós não vivemos em um mundo estático.
Life happens.	A vida acontece.
A goal that is relevant today may be irrelevant tomorrow.	Um objetivo que é relevante hoje pode ser irrelevante amanhã.
When using SMART, stay flexible and motivated by setting aside time to reevaluate your goals on a regular basis.	Ao usar o SMART, mantenha-se flexível e motivado, reservando tempo para reavaliar suas metas regularmente.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste texto, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
37	to	36	the	29	goal
25	is	24	a	19	goals
16	we	16	of	10	in
10	be	9	that	9	our
9	or	9	are	9	and
8	not	7	time	7	it
7	how	6	lose	6	if
6	by	5	success	5	specific
5	smart	5	pounds	5	have
5	but	5	an	4	you
4	will	4	what	4	should
4	relevant	4	most	4	measured
4	may	4	consider	4	as
4	action	3	with	3	which
3	weight	3	want	3	versus
3	this	3	sure	3	such
3	required	3	pursuing	3	provide
3	many	3	life	3	less
3	effort	3	do	3	can
3	at	3	any	3	actionable
3	achieve	2	yourself	2	your
2	yes	2	while	2	weeks
2	way	2	value	2	using
2	us	2	technique	2	struggle
2	setting	2	scale	2	process
2	plan	2	one	2	on
2	no	2	need	2	much
2	monitor	2	mind	2	measuring
2	measure	2	make	2	lost
2	last	2	including	2	important
2	help	2	healthy	2	get
2	for	2	dynamic	2	difficult
2	difference	2	common	2	bound
2	between	2	because	2	asking



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	ask	2	actions	2	accurately
2	access	2	about	1	wrong
1	world	1	working	1	word
1	without	1	when	1	whatever
1	well	1	week	1	wary
1	waist	1	used	1	use
1	unclear	1	track	1	towards
1	top	1	too	1	tomorrow
1	today	1	times	1	thing
1	there	1	then	1	than
1	taken	1	take	1	sub
1	struggling	1	structured	1	structure
1	stay	1	static	1	stands
1	standards	1	sometimes	1	some
1	single	1	simply	1	simple
1	set	1	same	1	rule
1	revisit	1	revision	1	return
1	restructuring	1	resources	1	reliable
1	reinforce	1	regular	1	regardless
1	reflects	1	reflect	1	reevaluate
1	recognizing	1	rather	1	question
1	progress	1	professional	1	principle
1	pound	1	place	1	personal
1	perceived	1	part	1	pareto
1	other	1	open	1	only
1	ongoing	1	often	1	number
1	now	1	next	1	my
1	multiple	1	mountain	1	motivated
1	more	1	moment	1	metrics
1	mechanism	1	measurement	1	measurable
1	me	1	matrix	1	manageable
1	making	1	main	1	lowering
1	low	1	loss	1	losing
1	looks	1	long	1	live
1	learn	1	large	1	language
1	lacking	1	lack	1	known
1	key	1	keep	1	issue
1	isolation	1	irrelevant	1	into
1	instance	1	inches	1	incentive
1	high	1	helps	1	having



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	happens	1	given	1	foreign
1	focus	1	flexible	1	find
1	face	1	extent	1	event
1	evaluation	1	evaluating	1	evaluate
1	establishing	1	ensure	1	energy
1	ended	1	element	1	each
1	down	1	does	1	determines
1	determine	1	designed	1	degree
1	date	1	complete	1	climbing
1	clarity	1	capabilities	1	calculate
1	buying	1	breaking	1	better
1	best	1	begins	1	been
1	basis	1	aside	1	around
1	arguably	1	anytime	1	another
1	always	1	alternative	1	also
1	allows	1	all	1	after
1	add	1	acronym	1	achieving
1	achieved	1	accurate	1	accomplished