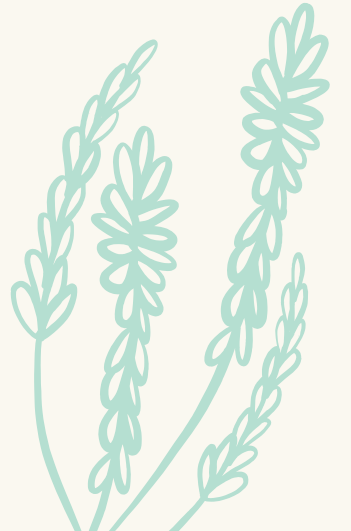





# AKILLI HEDEFLER (SMART GOALS)

Uzm. Dyt. Serra Atalay



- Hedefler, sonuç ve süreç odaklı olmak üzere ikiye ayrılır.
  - Sonuç odaklı hedefe bir örnek:  
"Önümüzdeki ay, 5 kg kaybetmek veya spora başlamak istiyorum." (Bireyin, nasıl bir yol izlemesi gerektiğinden bahsedilmemiş.)
  - Süreç odaklı hedefe bir örnek:  
"Önümüzdeki ay, spora başlamak istiyorum. Başlangıç olarak, haftada 4 gün yarım saat yürüyüş yapacağım." (somut, gerçekçi ve spesifik bir hedeftir. Bireyin odaklanmasına ve ilerlemesine yardımcı olur.)
  - Hedef belirlerken, S.M.A.R.T tekniğini kullanabilirsiniz.
- 

- **Specific (Spesifik):** Gerçekleştireceğiniz değişiklikler konusunda net olun. Örneğin: "Daha sağlıklı besleneceğim" belirsiz bir hedefken, "Her gün kahvaltı yapacağım veya bu hafta öğünlerime meyve ve sebze ekleyeceğim" spesifik hedeflerdir.
- **Measurable (Ölçülebilir):** Kaç porsiyon meyve ve sebze yiyeceğinize veya kaç gün kahvaltı yapacağınıza karar vermek ölçülebilir bir hedefdir. Hedefinizi ölçülebilir hale getirerek, değişikliği gerçekleştirirken nasıl ilerlediğinizi kontrol edebilirsiniz.
- **Attainable (Ulaşılabilir):** Koşmak gibi belirli bir egzersiz türü sizin için fiziksel olarak çok zor ise, her gün koşmayı hedeflemek ulaşılabilir bir hedef olmayacaktır.

- Realistic (Gerçekçi):  
Deđiřtirmeniz gereken hedeflere odaklandığınızdan emin olun. Başkasının elde etmenizi istediği hedefler belirlemeyin. Kendinize sizin için neyin önemli olduğunu sorun ve ardından hedeflerinizi belirleyin.
- Time-bound (Zaman aralığı):  
Hedefiniz için, kendinize bir zaman aralığı tanımak, size başlamanız ve bu yolda kalmanız için yardımcı olacaktır. Ayrıca hedefinizi ne zaman ve ne sıklıkla yapacağınızı yazmak da size ilerlemenizde yardımcı olacaktır. Örneğin: her gün, haftada üç gün gibi..

Kaynak: <https://www.mayoclinic.org>

Hedefinizi SMART tekniğiyle oluşturmak isterseniz:

- Specific:
- Measurable:
- Attainable:
- Realistic:
- Time-bound: