

## Princip MRKAT

Použití následujících zásad pomáhá formulovat cíl tak, aby se dal snadno vyhodnotit:

**M – měřitelný** – např. 3x, každý měsíc, pro každé dítě, když přijdu do práce, nejméně 1x denně

**R – reálný** – např. „nebudu se rozčilovat“ versus „když se rozčílím, nejpozději večer se omluvím“

**K – konkrétní** – např. „budu lepším tátou“ versus „každou středu půjdu s dětmi na bazén“

**A – ambiciózní** – např. „ráno vstanu z postele“ versus „každé ráno se usměju na manželku“

**T – termínovaný** – např. „v nejbližší době“ versus „do konce listopadu“

Příklad:



Budu lépe prožívat nedělní mši svatou.



V roce 2016 si každou sobotu večer přečtu nedělní liturgická čtení a „Zamyšlení“ k textům na [www.vira.cz](http://www.vira.cz)

**M – měřitelný** – mohu říct, kolik sobot se mi podařilo realizovat

**R – reálný** – ano, dá se to splnit

**K – konkrétní** – nedělní liturgická čtení, zamyšlení na [www.vira.cz](http://www.vira.cz)

**A – ambiciózní** – ano, nepůjde to samo sebou

**T – termínovaný** – každou sobotu v roce 2016