S	SKÝR	Hverju nákvæmlega viltu áorka? (Hvað viltu / hvers vegna / hvernig ætlarðu að fara að því / hversu oft o.sfrv).
M	MÆLANLEG	Hvernig ætlarðu að mæla markmiðið þitt og ákvarða hvort þú hafir náð því? Klst, fjöldi, metrar, lítrar o.s.frv.
A	AÐGERÐABUNDIN	Það er nauðsynlegt að gera áætlun um hvernig þú ætlar að ná markmiðinu, hvað þú þarft að gera, hvaða skref þú þarft að taka á leiðinni að því.
R	RAUNHÆF	Er markmiðið raunhæft bæði hvað varðar umfang og tíma? Sjálfsþekking þín er hér mjög mikilvæg.
T	TÍMASETT	Tímarammi getur aðstoðað þig við að taka ábyrgð og hvatt áfram í átt að markmiðinu. Það á ekki að þurfa að taka of langan tíma að ná þeim. Brjóttu ef til vill lengri markmið niður í skammtímamarkmið.

SMART MARKMIÐSSETNING