



1. הכינו רשימה של השינויים שאתם רוצים לסגל לעצמכם בשבוע הקרוב. שינויים שיהפכו להרגל חדש. שינוי אחד בכל יום.

---

---

---

---

---

2. הגדירו לכל שינוי את המטרה (למשל- השינוי המבוקש -אני רוצה לזכור לצחצח שיניים לפני השינה. המטרה תהיה – שיניים נקיות יותר ובריאות יותר)

---

---

---

---

---

3. כתבו מהם הצעדים שאתם צריכים לבצע כדי לממש את השינוי שיוביל למימוש המטרות שלכם

---

---

---

---

---



21

הרגלים מנצחים