



1. הכינו רשימה של הרגלים חדשים שאתם רוצים לסגל לעצמכם

2. הצמידו כל הרגל חדש שאתם רוצים לסגל לעצמכם להרגל קיים (לדוגמה: אם אני רוצה להתחיל לקחת תוספי תזונה, אני יכול להצמיד אותו לזמן צחצוח השיניים בבוקר כדי שאזכור לקחת את התוספים). ערכו כאן רשימה של הצמדת ההרגלים החדשים להרגלים קיימים.

הצמדת הרגל חדש 1 להרגל קיים

הצמדת הרגל חדש 2 להרגל קיים



הרגלים מנצחים

הצמדת הרגל חדש 3 להרגל קיים

הצמדת הרגל חדש 4 להרגל קיים



21

הרגלים מנצחים