



1. הכינו רשימה של השאיפות שאתם רוצים להגיע אליהן?

---

---

---

---

2. עבור כל שאיפה כתבו מהו ההרגל או ההרגלים שאתם צריכים להיפטר מהם?

---

---

---

---

3. עבור כל שאיפה כתבו מהם ההרגלים שאתם צריכים לסגל לעצמכם כדי לממש את השאיפה שלכם.

---

---

---

---

---

---

---

---



21

הרגלים מנצחים