



1. כתבו מטרה שאתם רוצים להשיג ואת היעדים היומיים שאתם צריכים לבצע כדי להגיע אל אותה המטרה (לדוגמה: המטרה – ריצת מרתון, יעד יומי בשבוע הראשון לאימונים - ריצה של 5 ק"מ)

---

---

---

---

---

2. צרו לכם עבור כל יעד יומי, על פי שיטת המעקב הפיזי, חפץ שיסמל הצלחה. לדוגמה: אם היעד היומי שלי הוא הוצאת 50 שיחות טלפון. אני יכול לשים בכוס אחת 50 אטבים ובכל פעם שאני מבצע שיחה להעביר לכוס אחרת אטב אחד. דוגמה נוספת: אם היעד היומי שלי הוא הקפת הפארק 3 פעמים, אני יכול לקחת איתי 3 אבנים ובכל הקפה לזרוק אבן אחת.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



21

הרגלים מנצחים