



1. הכינו רשימה של 2-3 הרגלים חדשים שאתם רוצים לסגל לעצמכם

---

---

---

---

2. כתבו עבור כל הרגל שכתבתם איזה חיכוך ימנע מכם לבצע אותו

---

---

---

---

3. כתבו איך אתם יכולים להכין את השטח כדי להסיר את החיכוך שמונע מכם להטמיע את ההרגל החדש (לדוגמה: אם אני רוצה לאכול בריא, החיכוך יכול להיות שאין לי זמן בבוקר להכין את האוכל הבריא שאני רוצה לאכול בעבודה. הכנת השטח תהיה – הכנת האוכל ערב קודם)

החיכוך והכנת השטח הרגל 1

---

---

---

---



החיכוך והכנת השטח הרגל 2

---

---

---

---

החיכוך והכנת השטח הרגל 3

---

---

---

---