

1. כתבו רשימה של הרגלים רעים שהייתם רוצים להיפטר מהם

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. כתבו עבור כל הרגל רע מה ימנע מכם לחזור עליו שוב ושוב (לדוגמה: מה שימנע ממני לאכול ממתקים זה לא להכניס אותם הביתה ואז אצטרך ללכת באופן מיוחד למכולת הקרובה בכל פעם שארצה ממתק). נהלו את הרשימה כאן למטה:

הרגל רע 1 ומה ימנע ממני לחזור עליו שוב ושוב:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



הרגל רע 2 ומה ימנע ממני לחזור עליו שוב ושוב:

הרגל רע 3 ומה ימנע ממני לחזור עליו שוב ושוב: