



1. כתבו לכם מטרות שאתם רוצים להגיע אליהן (אפשר מטרות מתרגילים קודמים)

2. עבור כל מטרה רשמו לכם מהו המספר אליו תרצו להגיע. שאפו למספרים גדולים וכתבו את המספר ולא את תקופת הזמן בה תממשו את המטרה שלכם. לדוגמה: אם אני רוצה לרדת במשקל, אני אכתוב לעצמי כמה קילו אני רוצה לרדת כל יום ולא "אני רוצה לרדת במשקל בחודשיים הקרובים"

מטרה 1 – והמספר אליו אני רוצה להגיע (יומי, שבועי, חודשי)

מטרה 2 – והמספר אליו אני רוצה להגיע (יומי, שבועי, חודשי)



מטרה 3 – והמספר אליו אני רוצה להגיע (יומי, שבועי, חודשי)

3. תוכלו להיעזר בטבלה שלמדתם בשיעור מספר 9, כדי לעקוב אחרי התהליך שלכם:

[illegible]



21

הרגלים מנצחים

--	--