



1. חישבו על פעולות חדשות שאתם רוצים להפוך להרגל, אבל אתם לא אוהבים לבצע אותם, או שאין לכם זמן או כסף לבצע אותם במהלך היום. רשמו אותם כאן למטה:

---

---

---

---

---

2. חישבו על הרגלים קיימים שאתם מבצעים במהלך היום והצמידו אליהם את ההרגלים שאתם פחות אוהבים לבצע או שאין לכם זמן לבצע (שרשמתם למעלה), ושיכולים להשתלב טוב עם ההרגלים הקיימים. באופן כזה, תיצרו לעצמכם מנגנון של "גם וגם", לדוגמה: אם אני לא אוהב לצלם סרטונים, אני יכול להצמיד את זה להרגל של הנסיעה בפקקים בבוקר לעבודה ולצלם תוך כדי נהיגה – בצורה בטוחה כמובן.)

הצמדת הרגל 1 שמשתלב עם הרגל קיים

---

---

---

---

---

---

---



הצמדת הרגל 2 שמשתלב עם הרגל קיים

---

---

---

---

---

---

---

---

הצמדת הרגל 3 שמשתלב עם הרגל קיים

---

---

---

---

---

---

---

---