



1. הכינו רשימה של השאיפות שלכם בחיים:

---

---

---

---

---

---

2. עבור כל שאיפה הגדירו מהן המטרות אליהן אתם צריכים להגיע כדי לממש את השאיפה. עבור כל מטרה הגדירו את הפעולות היומיומיות שאתם צריכים לבצע כדי להגיע אל אותה המטרה שהגדרתם. את הפעולות היומיומיות הגדירו בצורה כמותית ומדידה.  
לדוגמה: שאיפה: לרדת במשקל → מטרה: לרדת 10 קילו → פעולה יומית: ריצה של 4 ק"מ ביום.  
לכל שאיפה יכולות להיות כמה מטרות ולכל מטרה מספר פעולות יומיות.

כתבו כאן את השאיפות, המטרות שלהן והפעולות היומיומיות שיביאו למימוש המטרות:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



3. עבור כל פעולה יומיומית הכינו לעצמכם טבלה שבה תוכלו לרשום את הפעולות היומיומיות שאתם צריכים לבצע למימוש המטרה. בטור אחד את התאריך ובטור השני את הפעולה שהגדרתם עבורה יעד מדיד. להלן דוגמה לטבלה:

| תאריך      | הפעולה היומית (למשל ריצה כשהיעד הוא 4 ק"מ) |
|------------|--------------------------------------------|
| 17/09/2020 | 2 ק"מ                                      |
| 18/09/2020 | 3 ק"מ                                      |
| 20/09/2020 | 4 ק"מ                                      |
| 21/09/2020 | 3.5 ק"מ                                    |
| 22/09/2020 | 4 ק"מ                                      |

כשהנתונים יהיו לכם מול העיניים, תוכלו לנהל מעקב יומי וסטטיסטיקה שבועית, חודשית וכד' לגבי ההתקדמות שלכם. למתקדמים (: תוכלו להעלות את הנתונים לאקסל, לצרף גרף ולבדוק האם אתם מתקדמים או האם ישנה ירידה.

לשימושכם, מצורפות טבלאות שאתם יכולים למלא בפעולות היומיומיות שלכם:

| תאריך | הפעולה היומית |
|-------|---------------|
|       |               |
|       |               |
|       |               |
|       |               |
|       |               |



## הרגלים מנצחים

[illegible][illegible]



## הרגלים מנצחים

[illegible]