

תוכנית הפעולה שלי - מה ההרגל שאני רוצה לייצר?

דוגמא: לשפר את הכושר ולהצליח לרוץ 15 דקות רצוף /
לקום שעה יותר מוקדם.

מה אעשה לשם כך?

מתי?

כמה פעמים בשבוע?

מכשולים אפשריים?

איך אתמודד איתם?

גמול אם הצלחתי?

איך מרגיש אחרי השינוי?

