



תרגיל - צעדים קטנים

המטרה הסופית על בסיס ה"למה" שלכם:

איפה אתם עומדים כרגע?

חלקו את המטרה ליעדים קטנים ואפשריים. (טבלה)

התאימו את הסביבה.

התחילו בקטן ואיספו נצחונות קטנים.

חגגו כל צעד נוסף

הגדירו לעצמכם, הגדרה מדוייקת לאתגר:



" אני לוקח על עצמי לעשות _____, _____ פעמים
בשבוע, במשך לפחות _____ דקות. עם _____.
כי אני מאמין ש _____.

