



1. ההרגל שאני בוחר/ת לשנות

ההרגל הגדול שהתחלתי ממנו: _____

הגרסה הקטנה, כמעט מגוחכת, שלו: _____

אני מחבר/ת אותו לפעולה קיימת ("אחרי ש..."):

2. מעקב יומי לשבעה ימים

יום 1: עשיתי את זה ☐

יום 2: עשיתי את זה ☐

יום 3: עשיתי את זה ☐

יום 4: עשיתי את זה ☐

יום 5: עשיתי את זה ☐

יום 6: עשיתי את זה ☐

יום 7: עשיתי את זה ☐

3. איך אני מדבר/ת אל עצמי

משפט עידוד שאני אומר/ת לעצמי אחרי כישלון:

שינוי לא קורה בקפיצה אחת. הוא קורה בצעד קטן שחוזר על עצמו.