



יומן מסע

הכוח בידיים שלך

**יומן מסע לבניית הרגלים קטנים ובריאים
המייצרים שינויים גדולים**

**אתה עושה היום צעד גדול
אתה מתחיל בדרך
שבה
השמיים הם הגבול
כשאתה מחליט לעשות משהו
ומתמיד
הקסם קורה
החיים שאתה יודע שמחכים לך
הם לא חלום שמתעוררים ממנו באמצע הלילה
אלא הליכה איטית ועיקשת
בשלג
נגד הרוח
ונגד הזרם
מה שתחליט
הוא שיהיה**

**היומן הזה נועד ללוות אותך בתהליך שלך
לכתוב בצורה ברורה את המטרות והמשימות השבועיות
לעורר השראה בדרך, ולספק מקום פורקן לתחושות ולרגשות
שיעלו**

בהצלחה

תוכן עניינים

9.....	איך זה עובד?
10.....	מה מטרת היומן?
12.....	תודעה בריאה ונקייה - מדריך.
17.....	מדריך לשינוי והטמעת הרגלים.
24.....	דף הצבת מטרות.
25.....	יומן.

איך זה עובד?

במהלך הטיפול, תקבל חוברות שונות בנושאים המרכיבים יחד את עולם הבריאות הטבעית. כל חוברת תיתן לך רקע אנטומי קצר, המסביר מדוע הנושא הזה חשוב ואיך תוכל ליישם אותו בצורה פרקטית בחייך. בסוף כל חוברת כזו תופיע רשימת אתגרים.

בכל שבוע תבחר לעצמך אתגרים חדשים. האתגרים האלו יהיו פשוטים ובסיסיים, ויתבססו על משימות תנועתיות ומשימות נוספות מעולם הבריאות הטבעית על פי מה שתבחר. בכל שבוע יתווספו אתגרים חדשים לרשימה, ולאט לאט תצבור סט של כלים בתחומים שונים שיאפשרו לך להטמיע עקרונות והרגלים בריאותיים בתחומים שונים.

בתום התקופה, תהייה בידיך תכנית עבודה מקיפה עם אינספור אתגרים וידע שתוכל להמשיך לחקור בעצמך בזמן שתבחר.

מה מטרת היומן?

תפקידו של יומן המסע הוא לאפשר לך לארגן את המטרות והאתגרים שבדרך בצורה מסודרת, להוות עדות כתובה שתעזור לך להתמיד, וגם להוות מקום לפרוק ולתעד חוויות וקשיים שיצופו במהלך הדרך.

מה תמצא ביומן:

- מדריך תודעה
- מדריך לבניית הרגלים
- פתיח לתיעוד המטרות שלך
- דפים לכתיבה חופשית במהלך השבוע בהם תוכל להשתמש בכל דרך שנראית לך
- דף משימה שבועית בו תוכל להוסיף כל שבוע את האתגרים
- שאלות שיעזרו לך בהכוונה במהלך הדרך



תודעה בריאה ונקייה

**”כל מה שאנחנו חושבים שאנו עושים, אנו עושים באמצעות
מחשבותינו” - בודהה**

התלבטתי עם עצמי מי יהיה הנושא הראשון שיקבל את הכבוד ויפתח את השער. האם תנועה היא הדבר הכי חשוב שכדאי לדבר עליו? אולי התזונה, שמעניקה לגוף את חומרי הבניין שממנו בנויה כל רקמה ורקמה שמרכיבה אותנו? או אולי תחום אחר צריך לקבל את הבכורה?

בסופו של עניין ולאחר שהעמקתי בדבר הגעתי למסקנה חותכת. התודעה שלנו היא הדלק שמזין כל החלטה שלנו. התודעה שלנו היא המסגרת שמעצבת את חוקי המשחק, היא זו שמרימה אותנו כשאנחנו נופלים, והיא היא הדבר הראשון והיחיד, שאם לא נדע לטפח אותו וגדל אותו, יגרום לכך ששום דבר אחר פשוט לא יוכל להחזיק מעמד.

הנחת היסוד עליה בנויה התכנית היא ששינוי הרגלים, בחירה בבריאות, והיתנתקות מדרך חיים שעיצבה את חיינו במשך קרוב לעשורים, היא בראש ובראשונה שינוי בתפיסה שלנו.

העקרונות הבאים הם בעיניי התובנות החשובות ביותר שהגעתי אליהם המהלך הדרך שלי, הם אלה שעזרו לי לעצב את תפיסת עולמי ועוזרים לי בכל צעד שאני עושה לעבר חיים טובים יותר:

האחריות על כל מה שקורה בחיים שלי היא עליי

האחריות לכל מה שקורה בחיים שלנו היא עלינו. כאשר אנחנו מתחילים להסתכל על המציאות דרך התפיסה הזו, אנחנו מבינים את עוצמת הכוח שיש לנו להשפיע על המציאות שלנו. על ידי קבלת אחריות מלאה על

המחשבות, הרגשות והפעולות שלנו, אנחנו יכולים לקחת שליטה על חיינו ולפעול לשינוי ולשיפור המצב הקיים.

כאשר אנחנו תולים את מצבנו בגורמים שאינם תלויים בנו, אנחנו עושים לעצמנו הנחה, ומתחמקים מקבלת אחריות על המצב ולכן גם על היכולת לפתור אותו.

אחריות היא המפתח לצמיחה והתפתחות אישית.

מה שבא לפתחי בא לפתח אותי

במהלך החיים, אנחנו נתקלים במגוון אתגרים והתמודדויות. סביר להניח שאתם קוראים את הטקסט הזה בדיוק בגלל סיבה כזו, גדולה ומעיקה. ואני רוצה להגיד את זה בצורה ברורה - לא משנה מה האתגר מולו אתם עומדים, אתם יכולים לצלוח אותו. למה אני כל כך בטוח? כי ככה היקום עובד. המציאות מזמנת לנו אתגרים על פי צרכינו, ולצערינו הרב לא על פי רצונותינו. אבל, בסוף כל אתגר כזה, מתחת לכל תחתית עמוקה, מסתתר אור. כזה שמחכה שנחשוף אותו וניקח אותו כצידה לדרך להמשך החיים שלנו.

הצעד הראשון ליצירת מציאות, הוא היכולת לדמיין אותה

הכוח של התודעה הוא בלתי נדלה. כל מה שאנחנו מסוגלים לדמיין בראשינו, יכול לקרות במציאות. החלומות שלנו הם התוכנית הראשונית

להגשמה. כשאנחנו ממקדים את מחשבותינו במטרות ובשאיפות, אנחנו בעצם מתחילים לפעול כדי להגשים אותן. כל רעיון, קטן כגדול, מתחיל במחשבה אחת. ככל שנאמין בעצמנו יותר, כך נגדיל את הסיכויים להפוך את החלומות שלנו למציאות.

רעיונות שהיום נראים לנו טריויאליים, כמו גלגל, אינטרנט, מנורה, מטוס ובעצם כל המציאות שלנו, היתה פעם דמיון מופרך של מישהו. מישהו שלא פחד לדמיין ולהמשיך באומץ עד שגרם לדמיון שלו להפוך למציאות של כולנו.

חשיבה חיובית יוצרת מציאות חיובית

המחשבות שלנו הן כלי עוצמתי שמסוגל להשפיע על המציאות שלנו. כאשר אנחנו ממקדים את מחשבותינו בחיובי, אנחנו פותחים דלתות להזדמנויות ולשינויים חיוביים בחיינו. חשיבה חיובית מאפשרת לנו לראות את הטוב בכל סיטואציה ולהתמודד עם אתגרים בצורה יעילה ואפקטיבית יותר. כשהמוח שלנו מלא במחשבות חיוביות, הוא משדר זאת גם לגוף ולסביבה שלנו.

התמדה אמונה ונחישות

הצלחה אינה נמדדת בכמות הפעמים שנכשלנו, אלא בכמות הפעמים שקמנו וניסינו שוב. התמדה ונחישות הן המפתח להצלחה בכל תחום בחיים. כאשר אנחנו נחושים להתגבר על אתגרים ולא מוותרים, אנחנו מתחזקים

ומוכיחים לעצמנו שאנחנו מסוגלים. התמדה היא לא רק כלי להגשמת מטרות, אלא גם דרך לבנות תודעה חזקה ובטוחה בעצמה.

כדי להצליח ולהגשים את מטרותינו, אנחנו חייבים להאמין בעצמנו וביכולות שלנו. יצירת חזון ברור לעתיד מאפשרת לנו לראות את הכיוון שאליו אנחנו רוצים ללכת ולפעול להשגת מטרותינו. האמונה בעצמנו היא הכוח שמניע אותנו לפעול, להתמודד עם אתגרים ולהתגבר על מכשולים.

יכול להיות שהמסע שאתם יוצאים אליו יהיה ארוך, לפרקים מייאש, כואב ומתיש. אולי הוא ייקח אתכם לכיוון הפוך לחלוטין ממה שציפיתם. ועדיין, כל מה שצריך זה להמשיך לצעוד בשביל, באמונה שלמה שאתם בדרך הנכונה.

מדריך לשינוי הרגלים

שינויים גדולים בצעדים קטנים

את החודשים הקרובים אתם הולכים לבלות בנסיון לשנות דפוסי התנהגות שהולכים אתכם במשך שנים. חלקם מטיבים אתכם, חלקם גורמים לכם לצרות, וחלקם פשוט קורים כי ככה התרגלתם.

הרעיון של הפרק הבא הוא להבין את המדע שמאחורי שינוי הרגלים, ולהציע לכם דרכים פרקטיות לגיבוש דפוסי התנהגות חדשים ומטיבים יותר.

התמדה

ההתמדה היא המפתח לשינוי הרגלים ולשיפור החיים. שינוי הרגלים אינו קורה בן לילה, והוא דורש זמן, סבלנות ונחישות. התמדה מאפשרת לנו לעבור את הקשיים ולהתמודד עם האתגרים שניצבים בדרכנו. הנה כמה עקרונות להתמדה מוצלחת:

1. קביעת מטרות ברורות: הציבו מטרות קטנות וברורות שיכולות להיות מושגות לאורך זמן.
2. מעקב אחר התקדמות: ניהלו יומן או טבלה למעקב אחר ההתקדמות שלכם והכירו בהצלחות הקטנות.
3. תגמול עצמי: העניקו לעצמכם תגמולים קטנים על כל הישג כדי לשמור על המוטיבציה.

צעדים קטנים

שינוי הרגלים גדולים מתחיל בצעדים קטנים. גישה זו מאפשרת לנו להימנע מהרגשת הצפה ולהתקדם בצורה מבוקרת ויציבה. הנה כמה דרכים ליישום צעדים קטנים:

1. חלקו את המשימה לחלקים קטנים: במקום להתמקד במטרה הגדולה, חלקו אותה למשימות יומיומיות קטנות.
2. התחילו בצעד ראשון פשוט: התחילו בשינוי קטן וקצר טווח, כזה שניתן ליישם מיידית ולא דורש מאמץ גדול.
3. העלו את הקצב בהדרגה: לאחר שהתרגלתם לצעדים הקטנים, הגבירו את הקצב בהדרגה עד להשגת המטרה הגדולה.

חוק 1% שיפור יומי

שיפור יומי קטן של 1% יכול להוביל לשיפור גדול לאורך זמן. השתדלו להשתפר כל יום קצת.

לדוגמא: נניח שאתם רוצים להתחיל לתרגל פלאנק. תתחילו מ-10 שניות, פעם ביום. עם כל יום שעובר תוסיפו שנייה. כך לאחר חודשיים תגיעו למצב שאתם מתרגלים בקביעות וסיגלתם לעצמכם הרגל חדש של 60 שניות פלאנק.

השימוש בסביבות ותזכורות

עיצוב הסביבה שלנו כדי לתמוך בהרגלים הרצויים. תזכורות חזותיות יכולות לסייע לנו לזכור ולהתמיד בהרגלים החדשים.

תלו פתקים במקומות יעודיים בבית ובעבודה עם תזכורת להרגל החדש, תניחו עזרים(חבל קפיצה/משקולות/בגדי ספורט), השתמשו בשעון מעורר או הורידו אפלקציית תזכורות לטלפון.

יצירת זהות חדשה

הגדירו את עצמכם מחדש בהתאם להרגלים שאתם רוצים לפתח. לדוגמה, אם אתם רוצים להיות אנשים שמתאמנים בקביעות, התחילו לראות את עצמכם כאנשים ספורטיביים.

חוק שני הדקות

כל הרגל חדש צריך להתחיל בפעולה שאורכת לא יותר משתי דקות. כך ניתן להתחיל בהרגל בצורה פשוטה וקלה יותר. לכן, גם אם אתם נישאים על כנפי המוטיבציה בפעמים הראשונות, אל תסחפו לאובר ביצוע אלא דבקו בתכנית הדרגתית ואיטית.

מודעות והבנה

חשוב להיות מודעים להרגלים הקיימים ולהבין מדוע הם נוצרו ומה הם מעניקים לנו. רק לאחר ההבנה הזו ניתן להתחיל לשנותם. לפני שאתם מנסים להיפטר מהרגל מסויים, נסו להבין מה הוא נתן לי, על מה הוא מפצה ולמה הוא מבקש להישאר. בדרך זו, אולי תבינו מה הסיבה לכך שאתם עדיין מבצעים אותו ותוכלו לתת לה מענה טוב יותר.

תמיכה חברתית

קבלת תמיכה מעודדת מהסביבה, חברים ומשפחה יכולה לסייע לנו להתמיד בהרגלים החדשים. ספרו לחברים על השינוי שאתם עושים, נצלו את הרשתות החברתיות, תקבלו מוטיבציה להתמיד ואולי אפילו תהפכו למודלים להשראה עם הזמן.

ניהול זמן, מיקום ושעה

תכנון נכון של הזמן והקדשת זמן להרגלים החדשים יכולים לסייע לשמרם לאורך זמן. הכנסת הרגלים חדשים ליומן תוכל לעזור בכך שבאמת תגיעו אליהם. הכנסת הרגלים בשעה מסוימת/במיקום מסויים/לאחר הרגל אחר תעלה מאד את הסבירות כלך שהם יצאו לפועל.

צימוד הרגלים

העקרון הכי חשוב לדעתי, והוא שלאחר שרכשתם הרגל חדש, הצמדת הרגל נוסף לאותו ההרגל הופכת להיות פשוטה במיוחד. אם אתם כבר עושים תרגיל מסויים, אז להוסיף עליו עוד תרגיל יהיה פשוט. אם יש פעולה מסויימת שאתם עושים, נסו להצמיד לה הרגל חדש.

לדוגמא: כל פעם שאני שותה מים אני עושה סקווט אחד, כל פעם שאני הולך לשירותים אני נוגע עם הידיים במשקוף, כל יציאה מהבית אני עושה לאנג' וכו וכו וכו

חיבור לערכים אישיים

כאשר הרגל חדש מתחבר לערכים האישיים שלנו, יש לנו יותר מוטיבציה להתמיד בו. חשבו כיצד ההרגל החדש תורם לכם מבחינה ערכית ואישית.

לפני שמתחילים, רגע בנימה אישית

צרפתי את 2 המדריכים האלה כפתיח לחוברת ולתכנית, כי אני יודע מנסיון אישי, ולאחריו נסיון של רבים אחרים, כי הדברים האלה עובדים.

יותר מזה, הכוח של התכנית שאתם הולכים לעבור היא בפשטות שלה. אין פה שום דבר מתוחכם, אף תרגיל שתקבלו הוא לא מורכב לביצוע, וסביר שאף שינוי תזונתי שאציע לא יגרום לכם להגיד "וואי אני לא מאמין שלא ידעתי את זה". כל התוכן שיוצג לכם במהלך התכנית הוא ברור להבנה, אינטואיטיבי, ואת רובו המוחלט אתם כבר יודעים.

מה שאולי אתם לא יודעים, זה כמה הבחירות התזונתיות שלכם, הרגלי התנועה שלכם, הסטרס ושאר מרכיבי הבריאות הטבעית תורמים לתחושה הפיזית הכללית שלכם ולכאב הכרוני שאיתו אתם מתמודדים.

מה שאולי עוד אתם לא יודעים, זה כמה מעט באופן יחסי תצטרכו לעשות כדי להרגיש הרבה הרבה יותר טוב. אם תאמצו הרגלים תנועתיים נכונים, תהיו מוכנים לנוע כ-20 דקות פלוס מינוס ביום (ולנוע זה לא בהכרח לעשות ספורט!) ותסגלו הרגלי אכילה בריאים יותר רוב הזמן, השינוי שיתחולל לכם בחיים רק יגרום לכם לרצות עוד.

אני לא אומר שזה יהיה קל, שאין לכם שדים בארון שתצטרכו לאוורר בשביל להצליח, ושזה ייקח חודש ואתם כמו חדשים, אולי זה ייקח הרבה יותר.

אני כן אומר שזה גם לא בשמיים. בסוף, זה עניין של החלטה. ושל התמדה.

בהצלחה

**הדרך הארוכה ביותר מתחילה בצעד אחד קטן
לאו דוזה**

מה המטרות שלי?

איפה אני רוצה להיות עוד חצי שנה מהיום?

.1

.2

.3

.4

.5

מהם התכונות החזקות שיעזרו לי במהלך הדרך?

.1

.2

.3

.4

.5

מה האתגרים שלי בדרך הזו?

.1

.2

.3

.4

.5

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

חלום בגדול, התחל קטן, ופעל יום-יום

רוברט קיוסאקי

שבוע מס' תאריך / /

איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?

מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

אנשים שמצליחים הם אלה שמאמינים שיכולים להצליח
ראלף וולדו אמרסון

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

הצעד הראשון לכל דבר גדול הוא לחלום

אופרה וינפרי

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

מה שחשוב הוא לא מה שאנחנו מסתכלים עליו, אלא מה שאנחנו רואים
הנרי דייוויד ת'ורו

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

אם אתה יכול לחלום את זה, אתה יכול להשיג את זה
וולט דיסני

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

לא תמצא את מה שאתה מחפש, אלא אם תלך בדרך שלך
ברוס לי

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

חלום בגדול, התחל קטן, ופעל יום-יום

רוברט קיוסאקי

שבוע מס' תאריך / /

איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?

מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?

שאלת השבוע להעמקה

אילו הזדמנויות אני מפספס כי אני חושש לקחת סיכון?

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

אף פעם לא מאוחר להיות מה שאתה עשוי להיות
ג'ורג' אליוט

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שאלת השבוע להעמקה

מי הם האנשים שמעצימים אותי ומעניקים לי השראה, וכיצד אני יכול לשמור על קשר איתם?

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

כאשר אתה מפסיק לחלום, אתה מפסיק לחיות
מלקולם פורבס

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

השינוי הגדול ביותר מתחיל מהשינוי הקטן ביותר
ג'ון וודן

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

הכישלון היחיד הוא להפסיק לנסות
אלברט איינשטיין

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

**ההתמדה היא לא רק מפתח להצלחה, אלא המפתח להכל
בנג'מין פרנקלין**

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

הגדרת מטרות היא הצעד הראשון בהפיכת הבלתי נראה לגלוי

טוני רובינס

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

לעולם אל תזותר על חלום רק בגלל הזמן שייקח להשיגו; הזמן יעבור בכל מקרה
ארל נייטינגייל

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

אין דבר העומד בפני הרצון

בנג'מין פרנקלין

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

לא משנה כמה לאט אתה הולך, כל עוד אתה לא עוצר
קונפוזיוס

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

אף פעם לא מאוחר להיות מה שאתה עשוי להיות
ג'ורג' אליוט

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

האומץ אינו היעדר הפחד, אלא היכולת לפעול למרות הפחד

נלסון מנדלה

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

החלומות שלנו יכולים להתגשם אם יש לנו את האומץ לרדוף אחריהם

וולט דיסני

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שינויים גדולים בצעדים קטנים

סיכום השבוע, האתגר השבועי ושאלה לחקירה

האתגר הגדול ביותר בחיים הוא להיות עצמך בעולם שמנסה לעשות אותך כמו כולם

ראלף וולדו אמרסון

שבוע מס' תאריך / /

**איך עבר עלי השבוע האחרון? איך הרגשתי ברמה הפיזית? המנטאלית?
האם הצלחתי לעמוד באתגרים שהצבתי לעצמי? מה היו הקשיים שעלו?**

**מהם האתגרים שבחרתי לעצמי השבוע? האם אני רוצה לדייק לעצמי את
האתגרים הקודמים? להוסיף/להוריד זמן? לשנות מספר חזרות? לשנות
משהו אחר?**

שאלת השבוע להעמקה

אני מסיים תהליך ארוך של כמה חודשים. מה גיליתי על עצמי בזמן הזה?
איך אני יכול לנצל את הידע החדש הזה לעוד תהליכים בחיי?
