



השינוי הכי קטן:

כתבו את התחומים המרכזיים בחייכם וליד כל אחד מהם את הדבר הכי קטן שתוכלו לחשוב עליו שיגרום לשיפור-

_____ תחום:

_____ השינוי הכי קטן:

_____ תחום:

_____ השינוי הכי קטן:

_____ תחום:

_____ השינוי הכי קטן:

_____ תחום:

_____ השינוי הכי קטן:

קשה מאוד להתחיל כמה שינויים בו-זמנית-

דרגו בתוך הריבוע את השינוי הראשון שתמצו להתחיל והתמקדו בו. הפכו אותו להרגל שלכם ורק אחרי שהוא הפך להרגל אשר טבוע בהם, המשיכו לשינוי הבא.

- כתבו [בעמוד הכתבה](#) מה השינוי שאתם עשיתם, הרעיונות שלכם יעזרו לאחרים להכיל את השינוי אצלם.

לכתבה תוכלו להגיע גם על ידי סריקה של הקוד דרך אפליקציה לסריקת QR-Code



למאמרים נוספים, הדרכות או שאלות מוזמנים ליצור איתי קשר:

שלכם,

ענבל תורי