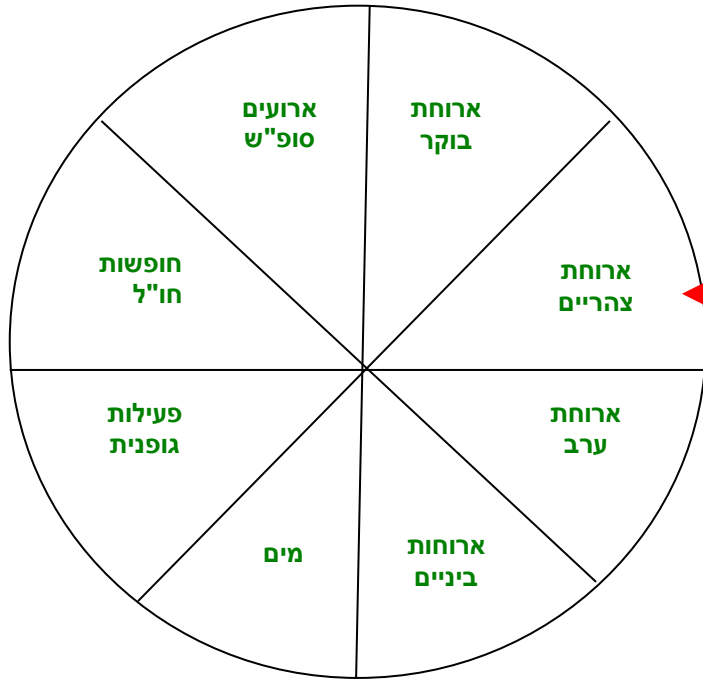
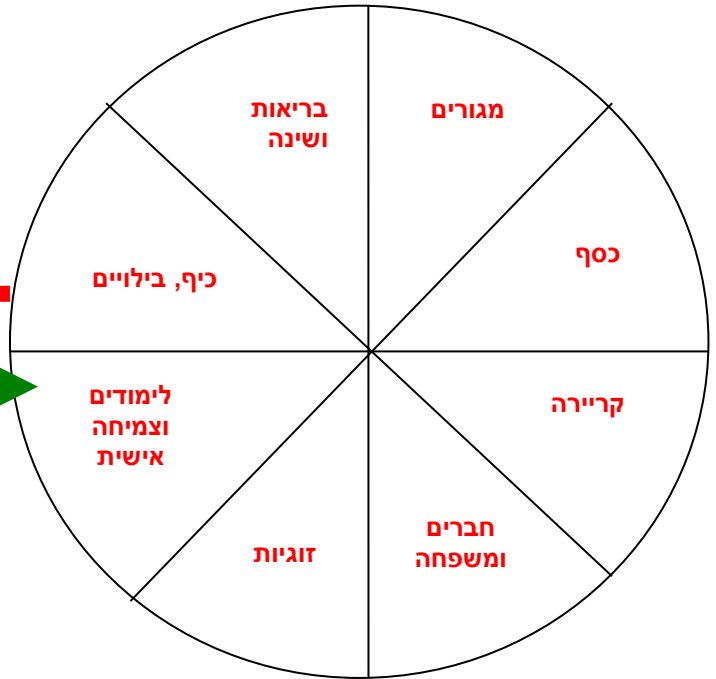


## גלגל התזונה



## גלגל החיים



❖ דרגו כל פלח מ 1-10 היכן את/ה נמצא היום בתחום זה לעומת המקום בו היית רוצה להיות? הספרה **1 מציינת חוסר שביעות רצון מוחלט**, והספרה **10 מציינת שביעות רצון מלאה**.

- ❖ הגדירו את הגבולות החדשים של כל פלח (1 במרכז העיגול. 10 היקף העיגול)
- ❖ בחרו פלח אחד מתוך אחד הגלגלים עליו תרצו להתמקד השבוע כדי להרגיש בו טוב יותר (לא חייב להיות עם הניקוד הנמוך ביותר)
- ❖ אם בחרתם 5 בפעילות גופנית תשאלו: מה יש טוב ב- 5. מדוע לא 2? (בכל זאת אני הולך, בעבודה אני בתנועה וכו').
- ❖ מה יהיה ואיך תרגיש כאשר פעילות הגופנית תהיה בעתיד 10 ?
- ❖ מה אתם רוצים לעשות משהו קטן ושונה השבוע כדי לקדם את הניקוד ב 5% בלבד! (מ - 5 ל- 5 וחצי או 6) או איזה הרגל אתם רוצים לשנות ולהפסיק כדי להעלות השבוע את הניקוד בפלח שנבחר.
- ❖ \* אפשר לעשות פריימים עם ההרגל שרוצים להפסיק, או להמשיך מיד לשלב הבא.
- ❖ סיעור מוחות ותוכנית פעולה
- ❖ מחוייבות
- ❖ מי בחר את הנושא? מי בחר את תוכנית הפעולה?

c. כל הזכויות שמורות.