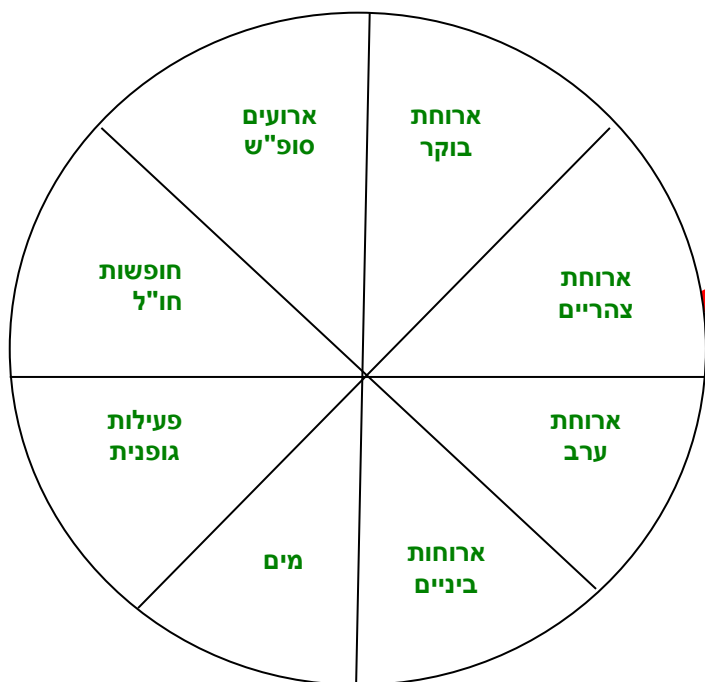
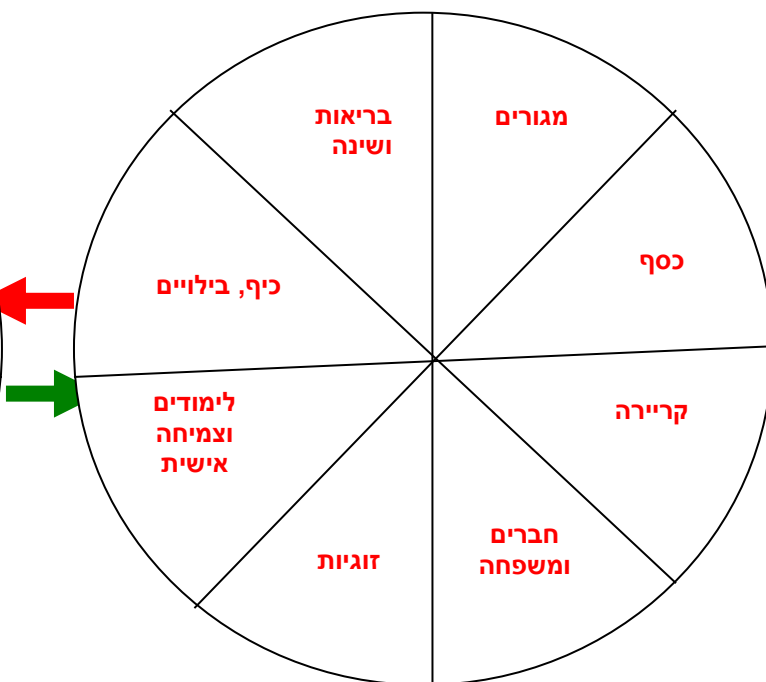




גלגל התזונה



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.