



הतכווננות להצלחה

1. מה אני רוצה:

א. בריאות:

ב. משקל וגזרה:

ג. הרגשה לגבי עצמי והאכילה שלי:

2. **למה** אני רוצה את זה?



3. תסריט "אני בהצלחת"

א. תסריט "אני בהצלחתי"

איך החיים שלי כשאני מצלה/ה לאורך זמן (למשל: כבר 3 שנים זה כך), עד שאלה הופכים להיות ממש חיים שלי? כתבי/כתבו בלשון הווה, כאילו זה כבר קורה, אולי אלו ההנחות לשחקן/ית שישדחו את התפקיד.

נקודות למחשה: איך הבריאות שלי, איך ההרגשה בגוף שלי, מה המשקל שלי, איך המראה שלי, איך זה מרגיש
להסתכל על עצמי במראה, איך ההרגשה שלי כלפי עצמי, איך פעילות גופנית אני עושה, איך אני מתארגן/ת מבחינה
אוכל, איך החיניות שלי במהלך היום, מי אלו אמונות ומחשבות מגבלות נפטרתי, כמה שעות אני ישנה בלילה, מה
קורה בעבודה ובקרירה שלי, מי האנשים סביבי ואיך היחסים שלי איתם, מה אני עושה כשאני בסטרס / תסכול /
מצוקה / עצבות / עייפות / שעום, כמה זמן פניו יש לי, מה אני עושה בו, איך זה תחביבים יש לי, מה מזין את הנפש,
הלב והאינטלקט שלי, מה נוטן השראה ומשמעות לחמי, מה מחזק אותי בדרך



ב. מה מפחיד אותו בזה ואיך אטמוד עמו הפחד



4. איך אצליח בבר – מה עלי לעשות

א. חשיבה

-
-
-
-
-

ב. אכילה

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ג. פעילות גופנית ואורח חיים פעיל

-
-
-
-
-
-

ד. שינה ומנוחה

-
-
-
-
-

ה. לשפר את חייו ולהיות בטוב (well being) מבחינה כללית

-
-
-
-
-
-
-
-



5. לידעת אם ואיך אני מתקדם/ת

"נִאֵת אֶעֱרְכָּנוּ כִּי נֹזֶתֶם, אֶעֱרְכָּנוּ כִּי יַכְפִּיתָנָהּ" (כ"ט ב' כ' קכ')

- אפשרות ראשונה -

סימון בטבלאות התמזה

1. מה ברצוני לעשות:

2. מה ברצוני לעשות:

3. מה ברצוני לעשות:



- אפשרות שנייה -

מימוש וקיום של היבטים מתקיימים "אני בהצלחה"

* כדאי לכתוב בעפרון, להוסיף את תאריך הכתיבה, ולעטfn עם הזמן



- אפשרות שלישיית -

לקבוע לעצמי מדדים, יעדים וזמינים

1) מה יהיו המדדים להצלחה שלי (לדוגמא: משקל, ערכים בדם, היקפים, אחוזי שומן):

- ---

2) איזה ערך שליהם יהיה מבחןתי הצלחה מלאה:

- ---

3) מהו הזמן הריאלי להצליה בכך:

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

4) הדרך ויעדי בינויים בה:

* מומלץ לכתוב בעפרון, להוסיף את תאריך הכתיבה, ולעדכו עם הזמן.