



# התכווננות להצלחה

## 1. למה אני רוצה:

א. בריאות:

---

---

---

---

ב. משקל וגזרה:

---

---

ג. הרגשה לגבי עצמי והאכילה שלי:

---

---

---

---

---

## 2. למה אני רוצה את זה?

הנאה ויתרונות שיהיו לי בחיי	כאבים ובעיות שלא יהיו / ייעלמו / יופחתו מחיי







## 4. איך אצליח בכך – מה עלי לעשות

### א. חשיבה

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ב. אכילה

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ג. פעילות גופנית ואורח חיים פעיל

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ד. שינה ומנוחה

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

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

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## 5. לדעת אם ואיך אני מתקדם/ת

"מה שאנחנו לא מודדים, אנחנו לא יכולים לנהל" (פיטר דרקר)

**- אפשרות ראשונה -**

### סימון בטבלאות התמדה

1. מה ברצוני לעשות: \_\_\_\_\_


2. מה ברצוני לעשות: \_\_\_\_\_


3. מה ברצוני לעשות: \_\_\_\_\_






## - אפשרות שלישית -

### לקבוע לעצמי מדדים, יעדים וזמנים

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

---

---

---

- 
- 
- 

(2) איזה ערך שלהם יהיה מבחינתי הצלחה מלאה:

---

---

---

- 
- 
- 

(3) מהו הזמן הריאלי להצליח בכך:

---

(4) הדרך ויעדי ביניים בה:

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

מה אצליח	תאריך יעד / השגה	האם הצלחתי	מתנה מיוחדת לעצמי
(לדוגמה: להגיע מתחת ל-70 ק')	(לדוגמה 1 במרץ_201)	(לדוגמה: "ברור שכן ©)	נעלי ריצה חדשות