

"קודם אנחנו יוצרים את ההרגלים שלנו ואחר-כך ההרגלים שלנו יוצרים אותנו"

צ'ון צ'ייצ'ן

הרגלים הם הדברים שאתה עושה שוב ושוב. אבל רוב הזמן אתה לא מודע לכך שאתה עושה אותם. הם נמצאים אצלך על טייס אוטומטי.

להרגלים שלך כוח עצום, הם יכולים לבנות אותך או להפיל אותך - אתה הופך להיות מה שאתה עושה שוב ושוב ולמזלך אתה הרבה יותר חזק מההרגלים שלך!

1. תחשוב על ההרגלים שלך ורשום 4 הרגלים ממש טובים שלך.

1.

2.

3.

4.

2. הסיבה שבגללה אני מעוניין לשמור על הרגלים אלו בחיים שלי היא:

3. התוצאות הטובות שאני משיג בזכות ההרגלים הטובים שלי הן:

4. הרגלים הם לא תמיד חיוביים. למעשה, הם יכולים להיות טובים, רעים, או סתם ניטרליים. מה הם ההרגלים הניטרליים שלך?!

עכשיו בוא פרט כמה מההרגלים שאתה לא כל כך גאה בהם! השלם את ההצהרות הבאות:

5. נכון לעכשיו ההרגלים הגרועים ביותר שלי הם:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

6. הסיבה "להרגלים הרעים" שלי היא:

7. ההרגלים האלה קיימים אצלי: (ימים, שבועות, שנים)

8. התוצאות הרעות שאני משיג בגלל הרגלים רעים אלו הן:

9. הסתכל שוב ברשימת ההרגלים "הרעים" שלך, מהו ההרגל שהכי היית רוצה לשנות?
מדוע אתה רוצה לשנות אותו?

4 אסטרטגיות פעולה שיעזרו לך לשנות הרגלים:

1. **זהה את מה שאתה רוצה לשנות:** מצא תחומים בחיים שלך שאתה רוצה לשנות. ערוך רשימה של כל השינויים שאתה רוצה לעשות. ליד כל פריט, רשום את הרגל או ההרגלים שאתה צריך לאמץ כדי לבצע את השינויים הדרושים. בשלב זה, אל תדאג ואל תחשוב איך אתה הולך ליצור אותם.

2. **בחר הרגל אחת:** לעתים קרובות, אנשים נוטים לחבל בעצמם כי מנסים לשנות את הכל בבת אחת. במקום זאת, פשוט בחר הרגל אחד שאתה רוצה ליצור לך עד 30 ימים הקרובים, (תלוי בתכנית שלך) זה יהיה הרגל החדש שתיצור ובו תמקד את כל תשומת הלב שלך.

3. **רק שינויים קטנים:** עכשיו, שבחרת הרגל ואתה מתמקד ביצירתו, תבנה לו שגרה יומית או שבועית קלה ליישום ולמעקב. לדוגמא, נניח שאתה רוצה להתעורר שעה אחת מוקדם יותר כל בוקר, כך שתוכל להספיק יותר... אבל ממש קשה לך לצאת מהמיטה; אל תכשיל את עצמך!! במשך כמה ימים תקום 10 דקות לפני הזמן שאתה רגיל להתעורר וכל כמה ימים תוסיף עוד 10 דקות עד שתגיע לשעה שקבעת לעצמך (יעד).

4. **חזור על התהליך:** לאחר שיצרת את ההרגל החדש שלך, תעבור להרגל הבא שאתה רוצה ליצור (מהרשימה שלך). לפני שבכלל תהיה מודע לכך, אתה תצליח ליצור חיים חדשים מלאים בהרגלי הצלחה.