



נותבת את החיים
וממריאה לשחקים

צעדים קטנים יוצרים הצלחה גדלה

צעדים קטנים יוצרים הצלחה גדולה!

רוב הנשים שאני פוגשת תמיד מחליטות לפעול בגדול ורק המחשבה על כל הפעולות בבת אחת פשוט משתק אותן! במקום להתחיל מצעדים קטנים ולעשות כל פעם צעד קטן אחד.

אז איך כן? מה הפעם אפשר לעשות אחרת???

תתחילי בקטן, החלק הכי קשה הוא לנעול נעלי ספורט

את קמה ביום שישי בבוקר או ביום החופשי שלך לבשי בגדי ספורט הכי יפים שלך

תקבעי עם חברה הליכה של חצי שעה...מכאן תחוויו הצלחה, תטפחי לעצמך על השכם ותראי שהמשימה הושגה.

פרקי חלומות גדולים למשימות קטנות, כי צעדים קטנים אבל עיקביים, הם אלה שבאמת יוצרים את ההצלחה הגדולה!

זכרי

רומא לא נבנתה ביום אחד

והצעדים הקטנים אך העיקביים הם בוודאות אלה שיביאו לך את ההצלחה הגדולה!

LETS
MAKE
THINGS
HAPPEN



נותבת את החיים
וממריאה לשחקים



LETS
**MAKE
THINGS
HAPPEN**

דף עבודה

עכשיו קחי משימה שאת רוצה לעשות כבר הרבה זמן ותפרטי למשימות קטנות עם דד ליין -

לדוגמא רוצה להתחיל לאכול בריא

• שבוע ראשון - פוקוס על שתייה, יותר מים

• שבוע שני - נוריד מטוגן

• שבוע שלישי - נוסף סלט לכל ארוחה

שלך באהבה ליבת

libatma@gmail.com • 052-3514999