

Day 27

עוד מעט מסיימים

עוד מעט אנחנו מסיימות חודש ראשון, ומכאן אנחנו ממשיכות ליישם את מה שלמדנו! כדי להתמיד, מומלץ להשתמש בלוח הצלחות שבועי, לתלות אותו על המקרר, לסמן לך מה עשית, ולהתחיל כל שבוע מחדש. אנחנו לא קובעות יעדים ארוכים, אלא יעדים קטנים שאפשר לעמוד בהם. אם את גם בתהליך דיאטה, תוכלי לרשום לך באותה טבלה גם דברים שקשורים לדיאטה

אנחנו מסתכלות פר שבוע - כל בוקר קמות ליום חדש ועושות הכי טוב שלנו. שבוע שהצלחנו - הוא שבוע שברובו הקפדנו, ואם זה היה שבוע מאתגר במיוחד, לוקחים את הדף מהמקרר, מקווצצים אותו קטן קטן וזורקים לפח! נגמר השבוע הקשה, מדפיסים שבוע חדש, ומתחילים מההתחלה



My Success Wall

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת

