



✦ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה" ✦

צ'קליסט לניהול שינוי

הנחיות קצרות למשתמש:

שינוי לא קורה ביום אחד - הוא נבנה מצעדים קטנים שחוזרים על עצמם. הצ'קליסט הזה יעזור לכם לוודא שאתם נשארים על המסלול ומחזקים את עצמכם בכל שלב.

✓ הצ'קליסט

- ☐ הגדרתי מטרה ברורה - אני יודע/ת לאן אני רוצה להגיע.
- ☐ פירקתי אותה לצעדים קטנים - כדי שהמסע לא ירגיש גדול מדי.
- ☐ כתבתי את האמונות שתומכות בי - במקום להאמין לכל מחשבה מגבילה.
- ☐ בחרתי פעולה יומית אחת קטנה - גם אם זה רק צעד אחד.
- ☐ עצרתי לבדוק את עצמי - איך הרגשתי? מה הצלחתי? מה למדתי?
- ☐ חגגתי התקדמות - סימנתי וי על כל צעד, גם קטן.
- ☐ שיתפתי מישהו בדרך - כי תמיכה ושותפות מחזקות.
- ☐ זכרתי את המשפט: **אל תאמינו לכל מה שאתם חושבים** - ובחרתי מחשבה אחרת במודע.

✦ טיפ ליישום

אל תנסו "לעשות הכול בבת אחת". גם סימון של סעיף אחד בצ'קליסט ביום - זה כבר שינוי בפועל.

☀ **שינוי נבנה מצעדים קטנים - כל צעד שאתם עושים היום, מקרב אתכם לעתיד שאתם רוצים.**

© LUMERA 2025 - כל הזכויות שמורות

החומרים והעזרים המצורפים נועדו ללמידה, תרגול וצמיחה אישית בלבד. אין בהם ייעוץ מקצועי, טיפולי או רפואי, ואין לראות בהם תחליף לייעוץ אישי מתאים. האחריות לשימוש בתוכן ולתוצאות התרגול חלה על המשתמש בלבד.