

מה כבר יכול לקרות?

בחוברת העבודה יש את תרגיל הבסיס לחיזוק שריר הליבה של **מה כבר יכול לקרות?**

מעבר לזה, יש לך בחוברת הבאה עוד 2 תרגילים בדרגת קושי עולה.

תוכלי לזהות את רמת התרגיל לפי הבועית שמופיעה בצד עם מספר הדרגה בתוכה:

3

2

1

ההמלצה היא להתחיל מתרגיל הבסיס בחוברת זו.

אם תרצי לשים דגש על חיזוק שריר הליבה של **מה כבר יכול לקרות?** את יכולה ליישם את אחד התרגילים המתקדמים מהחוברת הבאה או את כל התרגילים בכל דרגות הקושי.

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגיל הראשון.

מה כבר יכול לקרות?

3..2..שגרי!

1



מה תעשי בתרגיל?

לכולנו יש את המשימה הזאת שאנחנו דוחות אותה. היא לא חייבת להיות קשורה לעבודה אלא יכולה להיות פשוט לא נוחה כמו שיחה בירוקרטית או מסמכים שצריך לשלוח.

את בוחרת את המשימה שלך, ובמקום לקחת זמן הכנה או לברוח לעוד כוס קפה, את עושה אותה כשרגע לפני את אומרת לעצמך "3..2..שגרי!"

מה התרגיל הזה עושה?

מעניק לך אפשרות לשבור את המחסום בין הידיעה של מה צריך לעשות למה שנעשה בפועל. הספירה המהירה לאחר מאפשרת לך להתכוון ולעשות לפני שדפוסי המחשבה האוטומטיים שלך מתערבים בתהליך.