

# תרגיל

## 1. שלב ראשון – זיהוי:

1. מה הם האינטרסים שמהווים מניעים לפעולותיך? האם זה כבוד, פרסום, קידום, תגמול ממשי, הערכה, אחרים אסירי תודה כלפי, סיפוק עצמי? מניע אחר? פרט!
2. איפה בעיקר אתה פוגש את המניעים האלו? אלו פעולות קבועות או חוזרות ונשנות שלך מושפעות מהאינטרסים הללו?
3. האם אתה מזהה את ההשלכות של האינטרסים על ההעדפות שלך?

## 2. צעד קטן לשינוי ע"י יצירת הרגל חיובי

[אם התשובות לשאלה הקודמת ברורות ויש לך זיהוי ודאי, נסה לחולל שינוי באותו

תחום]

1. בחר פעולה קטנה חיובית
2. שניתן לעשות אותה באופן עקבי על בסיס יומיומי
3. אל תפרסם אותה ואל תספר עליה לאף אחד
4. וגם, אל תבדוק את עצמך איך אתה מרגיש בשעה שאתה עושה, וגם לא לאחר מעשה.

3. אם בכל זאת בשעה שאתה עושה את הפעולה שבחרת עולה המחשבה "מה יצא לי מזה", "מה מגיע לי בעקבות הפעולה הזו", איזו תשובה "מרגיעה" אתה יכול לתת לעצמך?