

דף עבודה – הפחתת צפייה בחדשות

בהשראת ג'יימס קליר – "הרגלים אטומיים"

1. מהו ההרגל שברצונך לשנות?

▼ צמצום הצפייה בחדשות – פחות זמן מסך/קריאה של תוכן חדשותי ביום

✍️ אני רוצה להפחית את הצפייה בחדשות מ- _____ דקות ביום ל- _____ דקות ביום בלבד.

2. ארבעת חוקי שינוי הרגל – גרסה מותאמת

■ זיהוי הסימן

- מתי את נוהגת לצפות בחדשות?

- מהם הטריגרים (זמנים, רגשות, מקומות)?

✍️ אני נוטה לצפות בחדשות ב: _____
טריגר קבוע: _____

✓ ניסוח של הרגל חדש:
"כאשר אני מתפתה לבדוק חדשות → אני במקום זה _____".

■ זיהוי הצורך

- למה חשוב לך להתעדכן?

✍️ איך תרגיש אם לא תעדכן?

• _____
• _____

■ זיהוי התגובה

- איך תוכלי למזער את החשיפה בלי להילחם בעצמך?

הצעד הכי קטן שאני מתחילה בו: 🛠️

- להגביל את החדשות ל- _____ פעמים ביום בלבד
 - להוריד אפליקציה/לכבות התראות
 - להיכנס לחדשות רק דרך מחשב ולא דרך הטלפון
-

זיהוי התגמול 🇮🇱

- איך תחזקי את עצמך כשאת עומדת בזה?
- מה התוצאה שתרצי להזכיר לעצמך?

החיזוק שלי: 🛠️

התחושה שאני רוצה לחוות במקום: 🛠️

4. הרגל מלווה

מה יחליף את החדשות ברגע הקבוע? 🧩

במקום לפתוח חדשות בבוקר → אני אפתח פודקאסט רגוע / דפי בוקר / כוס קפה בשקט 🛠️
