

# אפשר תפריט?

**סימן:** מה שמזכיר לי לעשות את הפעולה.

למשל, בצחצוח שיניים זה השעון שמצלצל בבוקר ומעיר אותי, ואני מייד קם לצחצח.

**פעולה:** ההרגל עצמו שאנחנו רוצים לאמץ.

בדוגמה הנוכחית: צחצוח שיניים.

**חיזוק:** מה שמתגמל אותי, מה שיגרום לי להמשיך לעשות את הפעולה.

בדוגמה של צחצוח השיניים: פה רענן, ריח נעים מהפה, שיניים שלא כואבות.

המוח שלנו פועל על דופמין, שזה הורמון החיזוק, או המוטיבציה אם תרצו.

לכן אנחנו חייבים לעבוד עם מערכת התגמול של המוח.

לא נתחיל מהשאלה "מה לאכול?" כי כאן הטעות.

הבסיס לשיטה הוא השאלה "מה יגרום לי לאכול את זה?"

כי מי מאיתנו לא יודע שסלט זה בריא? או איך מכינים אותו?

זה לא מה שאתם זקוקים לו בספר הזה, כי מודעות יש לרובינו.

אבל ידע לא גורם לנו לעשות דברים. וגם לא מוטיבציה או כוח רצון.

רק אם נבין כיצד לשנות את הסביבה שלנו כך שתתאים אלינו, נוכל לעשות את השינוי.

נוכל ליצור הרגלים בריאים, כי הרגלים צריכים להיות ריאליים, פשוטים ומתגמלים.

בואו נדבר רגע על איך הרגל נוצר ומתקבע. ישנם שלושה מרכיבים: סימן, פעולה וחיזוק.