



Week 1

אימון 1 – הצבת מטרות

באימון הראשון דיברנו על הקצב הנכון של האימונים שלנו, בתחום הירוק, על הצבת מטרות, אסטרטגיה ושיטות כדי להוציא אותן לפועל והאם יש בכלל משמעות למוטיבציה?

לחצי כאן.

הרצאת הטד של ד"ר סטפן סיילר

לחצי כאן.

האתר של פרופ' סטפן סיילר

לחצי כאן.

האתר של ג'יימס קליר

לחצי כאן.

הרצאה של ג'יימס קליר על הספר שלו

