

# טבלת מוטיבציה והנעה לשינוי:

 <p>לעשות שינוי</p>	 <p>להישאר כמו עכשיו</p>	
		<p>יתרונות לטווח הקצר</p>
		<p>יתרונות לטווח הארוך</p>
		<p>חסרונות לטווח הקצר</p>
		<p>חסרונות לטווח הארוך</p>

