

איך הלב שלי מרגיש היום?



ללמוד בדרכך
נטלי יחימם



תאריך _____

שבת א ב ג ד ה ו

השנה שלי אתמול בלילה הייתה:



ישנתי בשעה: _____

התעוררתי בשעה: _____

קמתי בבוקר והרגשתי:



מה לעשות היום?

- לצחצח שנים ולשטף פנים
- להשלים משימות שהיו לי
- לשחק
- לבדוק במה אפשר לעזור
- לעסוק בפעילות גופנית
- לאכול ארוחות בריאות ולשתות הרבה מים

כוסות מים ששתיתי:

7 6 5 4 3 2 1

משימות שהשלמתי:

3 2 1

היום יהיה יום מיוחד! היום אעשה: _____

רשימת מטלות ערב:

- חשבתי על משהו טוב שקרה לי היום
- סלחתי בלב למישהו שפגע בי
- עסקתי בפעילות שאהובה עלי
- אמרתי בלב תודה על כל מה שיש לי
- חיכתי לפחות פעם אחת
- הספקתי מטלות שרציתי להספיק (שעורי בית, סדור החדר, עזרה לחבר ועוד)

האם אני מרצה מהיום הזה?



איך עבר עלי היום?



מה שאני אוהב/ת בעצמי היום:

אני אסיר/ת תודה היום על:

מה הייתי רוצה להגיד לעצמי למחר:

מה שהצלחתי לעשות היום:

אלה הרגשות שהרגשתי היום:

שמחה, הערכה, עצב, פחד, התלהבות, כיר, גאווה, חזק, אהבה, חפז, אשר, אופטימיות, אמונה, תקווה, השראה, עניו, שעשוע, הכרת תודה, ענג, רגע, בטחון, סקרנות, רגישות.

הערות

משפט שִׁיכוֹל לְהִתְאִים לְהַיּוֹם:
אפשר לגזור ולהדביק ב"הערות" או לפזר על הרצפה, לבחור משפט ולדבר עליו

כל מסע מתחיל בצעד אחד	זה בסדר להיות עצוב
"האִשֶׁר נִמְצָא בְּלִבּוֹ שֶׁל הָאָדָם פְּנִימָה" (הרמב"ם)	כְּדִי לְלַמֵּד דְּבָרִים חֲדָשִׁים צָרִיךְ לְהִקְשִׁיב
מִי שֶׁמֵּתַחִיל שׁוֹב דָּבָר שֶׁכָּבֵר נִכְשֵׁל בּוֹ- מֵתַחִיל עִם נִסְיוֹן	"תְּמִיד הֵכִי חֲשׂוֹךְ לִפְנֵי עֲלוֹת הַשַּׁחַר" (שְׁלוֹם חֲנוּךְ)
"אֲנִי אֵף פַּעַם לֹא מִפְסִיד - אִו שְׂאֲנִי מְנַצַּח, אִו שְׂאֲנִי לּוֹמֵד" (נְלִסוֹן מְנַדְלָה)	"עֲלִיךָ לְהִמְשִׁיךְ לְלַמֵּד כָּל עוֹד יֵשׁ מִשְׁהוֹ שְׂאִינְךָ יוֹדֵעַ" (סְנֵקָה)
"הַיָּדֵעַ הוּא מְגַבֵּל, הַדְּמִיוֹן - אִינְסוֹפִי" (אֶלְבֵּרְט אִינְשְׁטַיִן)	"הָאָמֵן שְׂאֵתָה יְכוֹל - "וְאֵתָה כָּבֵר בְּחֻצֵי הַדֶּרֶךְ לְשֵׁם (תְּאֹדוֹר רוֹזֶנְלִיט)
"כְּשֶׂאֵתָה לֹא יוֹדֵעַ לְאֵן אֵתָה הוֹלֵךְ, (כָּל דֶּרֶךְ תּוֹבִיל אוֹתְךָ לְשֵׁם" (לוֹאִיס קְרוֹל	הַדְּבָרִים הֵכִי פְּשׁוּטִים יְכוֹלִים לְהַפְךָ לְמְרַגְשִׁים אִם רַק נַעֲשֶׂה אוֹתָם עִם הָאָדָם הַנִּכּוֹן
אִיזֶהוּ הָעֵשִׂיר? הַשְּׂמַח בְּחֻלְקוֹ (חז"ל)	"צָרִיךְ שֶׁכָּל אִישׁ יֵדַע וַיְבִין, שֶׁבְּתוֹךְ תּוֹכוֹ דּוֹלֵק נֵר. וְאִין נֵרוֹ שֶׁלּוֹ כֵּנֶר חֲבֵרוֹ." (הֶרֶב קוֹק)
יְהִי כְּבוֹד חֲבֵרְךָ חָבִיב עֲלֶיךָ כְּשֶׁלָּךְ. (חז"ל)	אִיזֶהוּ גִבּוֹר? הַכּוֹבֵשׁ אֵת יְצִרֹ (חז"ל)
וּבְמִקּוֹם שְׂאִין אֲנָשִׁים, הַשְּׂתַדֵּל לְהִיּוֹת אִישׁ. (חז"ל)	אָמַר מַעֲט וַעֲשֶׂה הֶרְבֵּה (חז"ל)