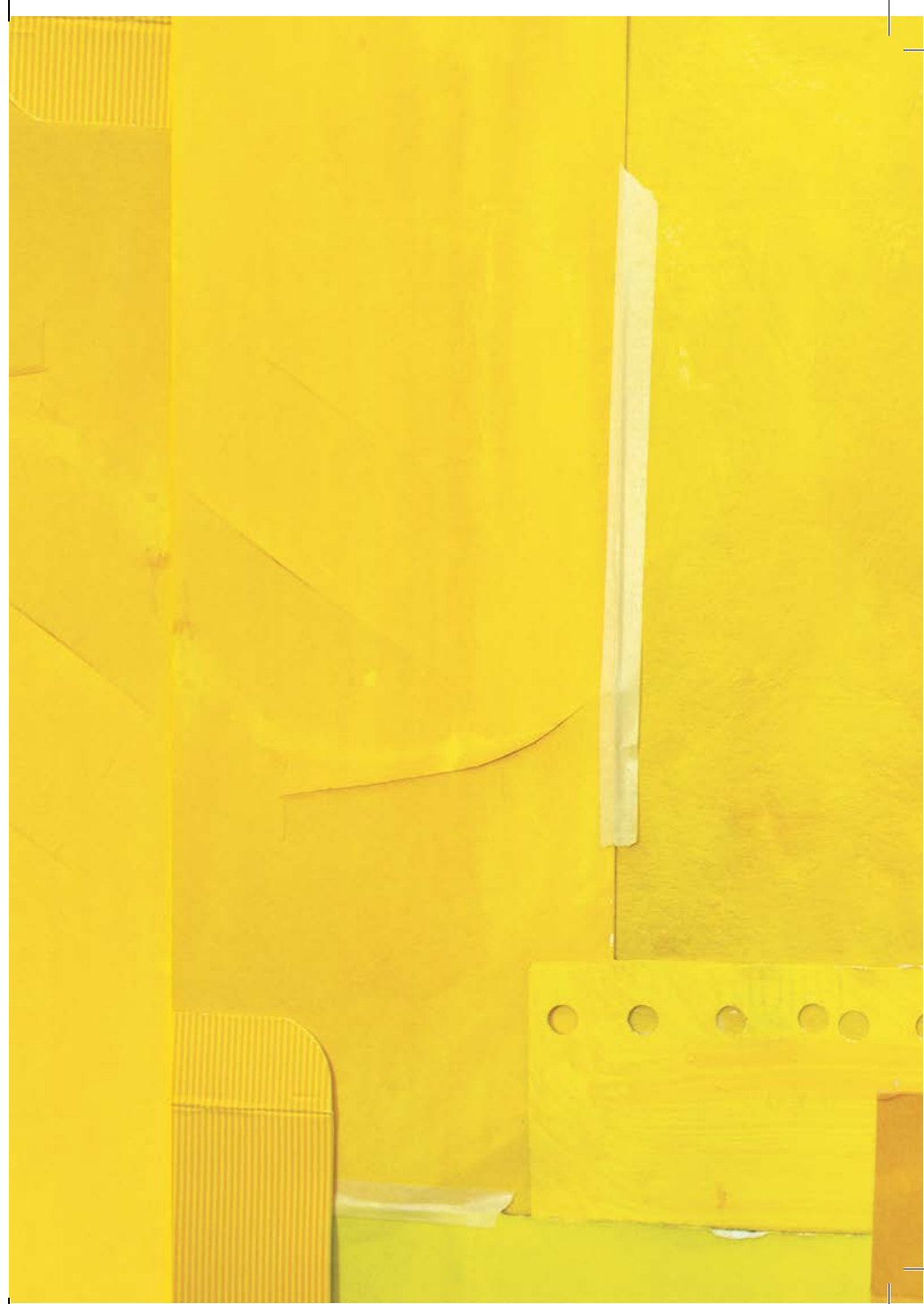
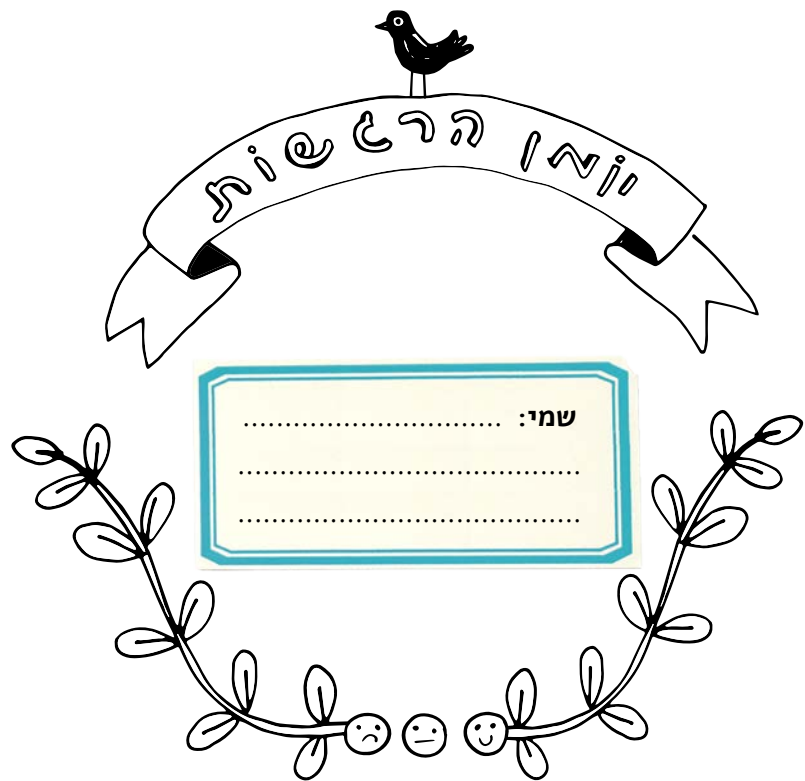


ימינו הרגשות
'de





היגשות שלנו



ביומן זה תוכלו לתעד את הרגשות השונים אותם אתם חווים ביום יום. כתבו את החוויות הנעימות והלא נעימות שלכם במהלך היום יום ושתפו ברגשותיכם. השלימו את הבעת הפנים לפי מצב הרוח היומי שלכם בצדו הימני של היומן.

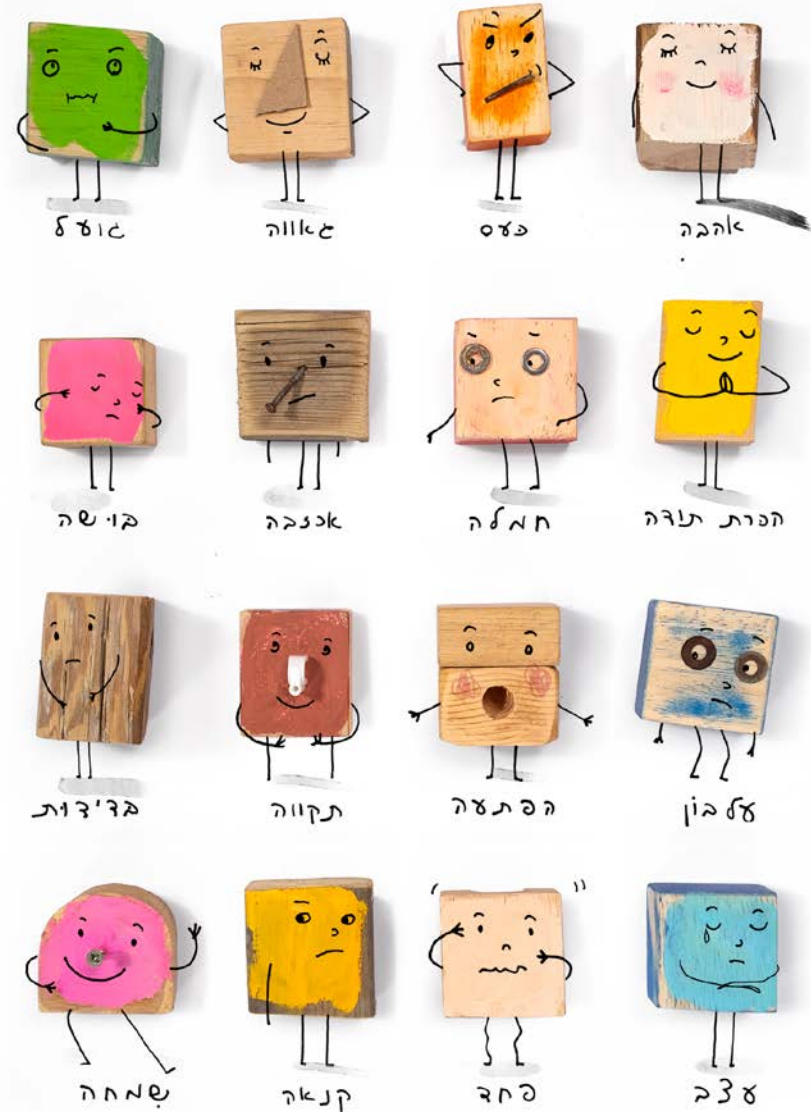
בכל פעם תוכלו לפרק בעמודי היומן ולהתבונן בחוויה הרגשית שמשתנה במהלך היום. האם מצב הרוח שלכם משתנה? מה משפיע עליו? אילו רגשות אתם חווים יותר אילו פחות? מה עושה לכם כיף ועוד.



דוגמא:



השיר: יום שלישי
 היום... שיחק עם אחי בראשון
 היגע בלילה מעייף
 היום... יצא עם הילד החמוד אל
 המגרש לקבוצת
 הילד בודדות
 היום... לראות את הילד החמוד בלב
 היגע חזית מרובת המשפחה
 הבעתי היום חמלה לילד... אחותי בנה ששלו
 באה אליו חזרה והיה עב
 לילד ממש
 פשוט



תאריך:

😊 הטוב:

הרגשתי

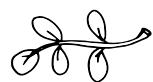
☹ הרע:

הרגשתי

😐 הלא נורא:

הרגשתי

אני מאחל/ת יום נפלא, מלא באהבה ל:



תאריך:

הטוב: 😊

ברגלתי

הרע: ☹️

ברגלתי

הלא נורא: 😐

ברגלתי

משהו שעשיתי ואני גאה בו:



תאריך:

😊 הטוב:

הרגשתי

😞 הרע:

הרגשתי

😐 הלא נורא:

הרגשתי

שלושה דברים שאני מכיר/ה עליהם תודה:

.....
.....
.....



תאריך:

😊 הטוב:

הרגשתי

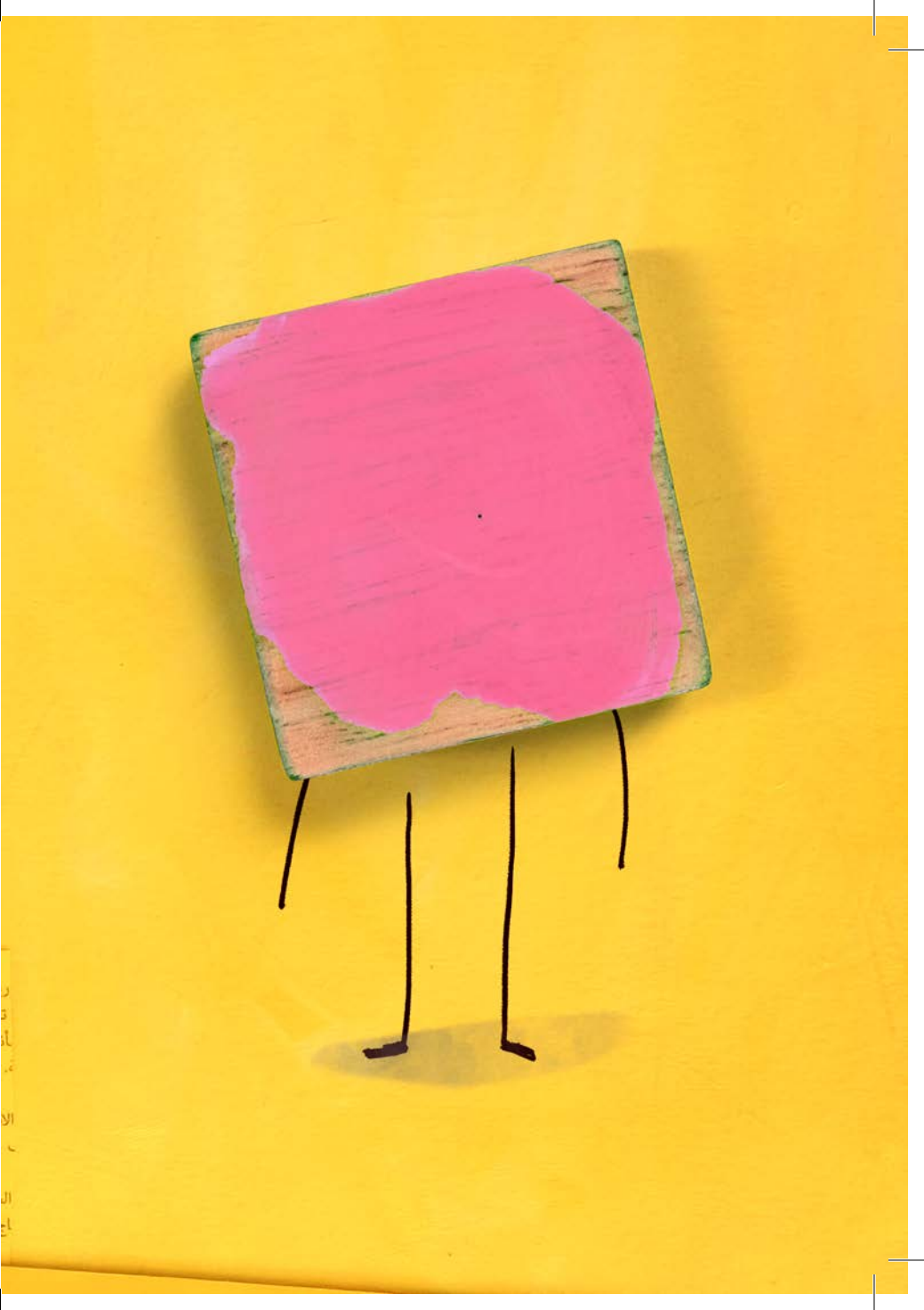
☹ הרע:

הרגשתי

😐 הלא נורא:

הרגשתי

מעשה טוב שעשיתי היום:



תאריך:

😊 הטוב:

.....
.....
.....
.....

הרגשתי

😞 הרע:

.....
.....
.....
.....

הרגשתי

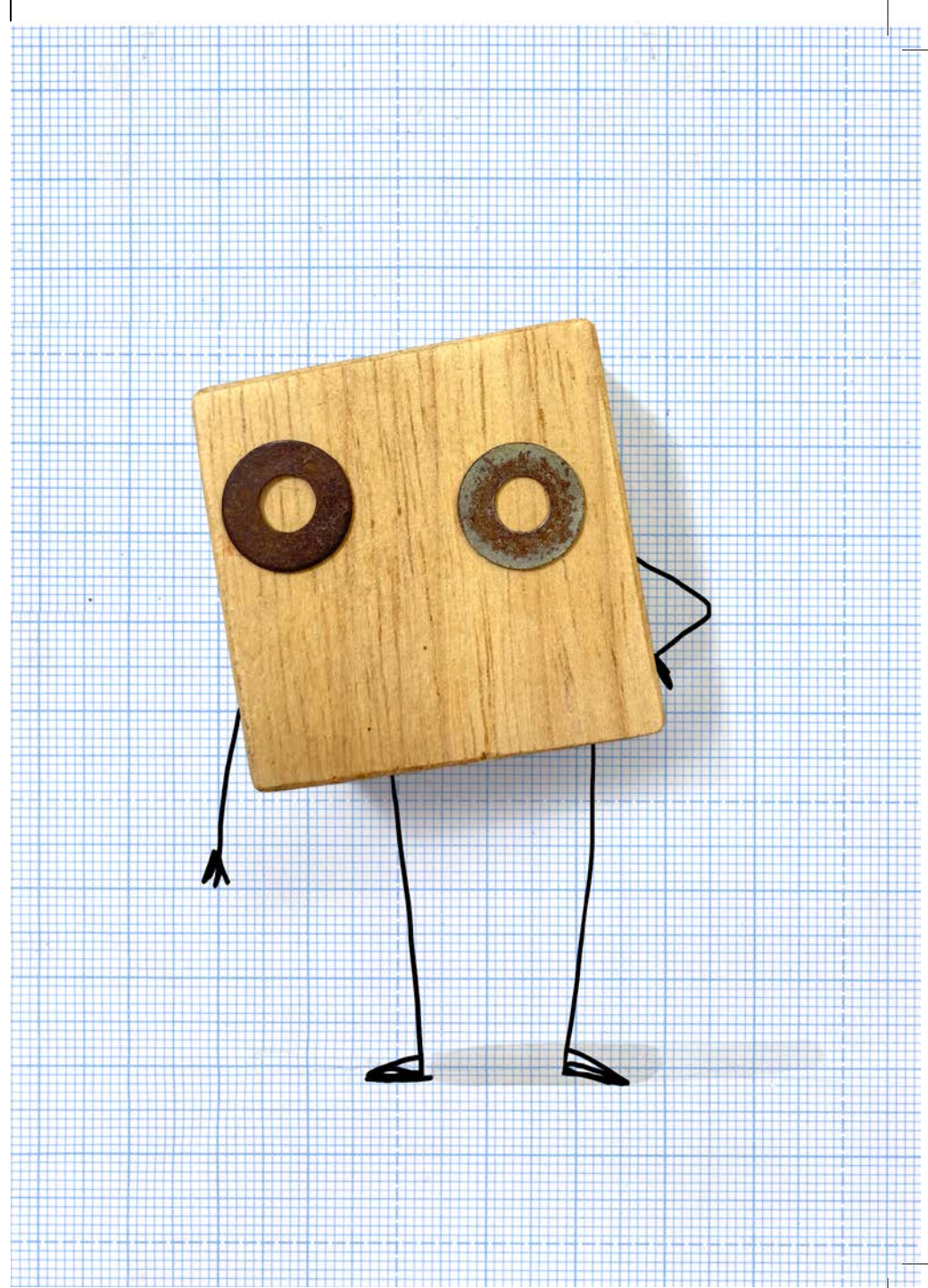
😬 הלא נורא:

.....
.....
.....
.....

הרגשתי

משהו שהתגברתי עליו היום:

.....



תאריך:

הטוב: 😊

פראגמטי

הרע: ☹️

פראגמטי

הלא נורא: 😐

פראגמטי

חוזקה שהשתמשתי בה היום:

.....



תאריך:

😊 הטוב:

הרגשתי

😞 הרע:

הרגשתי

😐 הלא נורא:

הרגשתי

היום סלחתי ל... ..

על:





ביומן אישי זה תוכלו לרשום חוויות
נעימות ופחות נעימות שהיו לכם במהלך
היום. לתעד מעשים קטנים עם משמעות
גדולה, וכמובן להתבונן בחוויה הרגשית
שלכם שמשתנה במהלך היום ובכל יום.
מזמינה אתכם לצאת למסע בעולם
הרגשות שלכם.

שלי

כל הזכויות שמורות לשלי זאנטקין
המרכז לויסות ריגשי

עיצוב ואיור: איה גורדון נוי