

תאמין • תנסה • תצליח

יומן תיעודי



צמיד הרגשות של





יום _____

באיזו עוצמה ביקרה החייה?



איזו חייה הגיעה לבקר אותי היום?



מה קרה שהחייה הגיעה לביקור?

מה החייה גרמה לי להרגיש? איזו תחושה הרגשת בגוף?

איזו מחשבה החייה גרמה לי לחשוב?

מה החייה עשתה?

אם יכולת לחזור אחורה בזמן, איך היית עוזר לחייה להתנהג אחרת?

באיזה חרוז עליי להשתמש כדי לשנות את תגובת החייה? מה אומר החרוז?

