💗 רגשות · יסודי

איזה רגש ביקר אותי היום? אם היה לו צבע – איזה צבע הוא היה?

💗 רגשות · יסודי

ספרו על רגע אחד היום שבו הרגשתם שמחה. מה קרה?

💗 רגשות · חט״ב

תארו רגע מהשבוע שבו הרגשתם שני רגשות בבת אחת. איך זה הרגיש?

💗 רגשות · חט״ב

איזה רגש הכי קשה לי להראות לאחרים? למה לדעתי?

💗 רגשות · חט״ע

מה ההבדל בין מה שאני מרגיש/ה לבין מה שאני מראה? מתי הפער הזה גדל?

💗 רגשות · חט״ע

בחרו רגש אחד שחזר אצלכם השבוע ועקבו אחריו: מתי הופיע, מה עורר אותו, מה עזר?

💪 כוחות · יסודי

במה אני טוב/ה? כתבו שלושה דברים.

💪 כוחות · יסודי

ספרו על פעם שעזרתם למישהו. איך הרגשתם?

✂️ גוזרים לאורך הקו המקווקו · מראה שקטה · יצרה: רוית ראש בן ישי

💪 כוחות · חט״ב

ספרו על קושי שעברתם. איזה כוח שלכם עזר לכם לעבור אותו?

💪 כוחות · חט״ב

איזו תכונה שלי אנשים לא תמיד רואים – אבל היא קיימת?

💪 כוחות · חט״ע

אילו מהכוחות שלי התגלו דווקא ברגעים קשים? מה זה מלמד אותי עליי?

💪 כוחות · חט״ע

איזה ערך מנחה אותי בהחלטות? תנו דוגמה מהזמן האחרון.

🙏 הכרת תודה · יסודי

שלושה דברים טובים שקרו לי היום:

🙏 הכרת תודה · יסודי

למי הייתי רוצה להגיד תודה? על מה?

🙏 הכרת תודה · חט״ב

כתבו מכתב תודה קצר לאדם שלא אמרתם לו תודה מזמן (אין חובה לשלוח).

🙏 הכרת תודה · חט״ב

על מה אני מודה היום שבשנה שעברה לא שמתי אליו לב?

✂️ גוזרים לאורך הקו המקווקו · מראה שקטה · יצרה: רוית ראש בן ישי

🙏 הכרת תודה · חט״ע

איך הכרת תודה משנה את האופן שבו אני רואה יום קשה?

🙏 הכרת תודה · חט״ע

כתבו על אדם שהשפיע על הדרך שלכם, ומה הייתם רוצים שיֵדע.

🌈 חלומות · יסודי

אם יכולתי לבקר בכל מקום בעולם – לאן הייתי נוסע/ת?

🌈 חלומות · יסודי

מה אני רוצה ללמוד כשאהיה גדול/ה?

🌈 חלומות · חט״ב

איפה אני רואה את עצמי בעוד חמש שנים? מה אני עושה שם?

🌈 חלומות · חט״ב

איזה צעד קטן אני יכול/ה לעשות כבר החודש לקראת חלום?

🌈 חלומות · חט״ע

מה ההבדל בין חלום שלי לבין ציפייה של אחרים ממני?

🌈 חלומות · חט״ע

בחרו חלום וכתבו לו תוכנית: מטרה, שלושה צעדים, ומה עלול לעכב.

✂️ גוזרים לאורך הקו המקווקו · מראה שקטה · יצרה: רוית ראש בן ישי

⛰️ אתגרים · יסודי

מה היה קשה לי היום? מה עשיתי?

⛰️ אתגרים · יסודי

ספרו על פעם שלא הצלחתם, ואז ניסיתם שוב.

⛰️ אתגרים · חט״ב

כתבו על טעות שלמדתם ממנה משהו חשוב.

⛰️ אתגרים · חט״ב

מה מלחיץ אותי בתקופה הזו, ומה בשליטתי לעשות?

⛰️ אתגרים · חט״ע

בחרו קושי עכשווי והפרידו: מה העובדות, מה הפרשנות שלי, מה הרגש, ומה התגובה?

⛰️ אתגרים · חט״ע

מתי בפעם האחרונה יצאתי מאזור הנוחות? מה גיליתי?

🤝 שייכות · יסודי

איפה אני מרגיש/ה הכי בבית?

🤝 שייכות · יסודי

מי החברים שלי ומה אנחנו אוהבים לעשות יחד?

✂️ גוזרים לאורך הקו המקווקו · מראה שקטה · יצרה: רוית ראש בן ישי

🤝 שייכות · חט״ב

באיזו קבוצה אני מרגיש/ה שייך/ת, ומה גורם לזה?

🤝 שייכות · חט״ב

ספרו על רגע שבו הרגשתם בחוץ. מה היה יכול לעזור?

🤝 שייכות · חט״ע

מה מרכיב את הזהות שלי – ואיזה חלק ממנה אני הכי שמח/ה לשתף?

🤝 שייכות · חט״ע

איך שייכות נבנית, ואיך היא יכולה להישבר?