



יומן ההתבוננות שלי

מראה שקטה – כתיבה והתבוננות פנימה

“הכתיבה היא מראה שקטה: בכל משפט אני פוגש/ת עוד חלק ממני.”

היומן של: _____



ההתבוננות פנימה מתחילה בעצירה. כשאנחנו כותבים, אנחנו מאטים את המחשבות, נותנים להן שם ומקום. הדף לא שופט – הוא מקשיב. כך הכתיבה הופכת לדרך להכיר את עצמנו, להבין רגשות ולגלות כוחות שלא ידענו שיש בנו.

הכללים של היומן שלי

- היומן שלי – אף אחד לא קורא בלי רשות.
- אין משפט לא נכון. לא צריך לכתוב יפה – רק אמיתי.
- אפשר לכתוב, לצייר, להדביק או לכתוב מילה אחת.
- אם קשה לי – אני יכול/ה לעצור, לנשום, ולבקש עזרה ממבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה.

ארבע השאלות

מה קרה?  – מתארים עובדות, כמו מצלמה: מתי, איפה, מי, מה.
פתיחות: זה קרה כש... • הייתי ב... עם... • בהתחלה... ואז...

מה חשבתי והרגשתי?  – מה אמרתי לעצמי בראש? איזה רגש עלה? (היעזרו בבנק מילות הרגש).
פתיחות: חשבתי לעצמי ש... • הרגשתי ____ כי... • בגוף הרגשתי...

מה למדתי?  – מה הבנתי עכשיו, כשאני מסתכל/ת מהצד? מה עזר לי?
פתיחות: הבנתי ש... • גיליתי שאני... • מה שעזר לי היה...

מה הלאה?  – מה אעשה בפעם הבאה? צעד קטן אחד שבשליטתי.
פתיחות: בפעם הבאה אני... • צעד קטן שאעשה: • אבקש עזרה מ...

איך אני מרגיש/ה: 😞 😭 😓 😐 😊 😄

תאריך: _____

מה קרה? 📌

מה חשבתי והרגשתי? 💭

מה למדתי? 💡

מה הלאה? 🦶

איך אני מרגיש/ה: 😞 😭 😓 😐 😊 😄

תאריך: _____

מה קרה? 📌

מה חשבתי והרגשתי? 💭

מה למדתי? 💡

מה הלאה? 🦶

איך אני מרגיש/ה: 😞 😭 😓 😐 😊 😄

תאריך: _____

מה קרה? 📌

מה חשבתי והרגשתי? 💭

מה למדתי? 💡

מה הלאה? 🦶

איך אני מרגיש/ה: 😞 😭 😓 😐 😊 😄

תאריך: _____

מה קרה? 📌

מה חשבתי והרגשתי? 💭

מה למדתי? 💡

מה הלאה? 🦶

איך אני מרגיש/ה: 😞 😭 😓 😐 😊 😄

תאריך: _____

מה קרה? 📌

מה חשבתי והרגשתי? 💭

מה למדתי? 💡

מה הלאה? 🦶

איך אני מרגיש/ה: 😞 😭 😓 😐 😊 😄

תאריך: _____

מה קרה? 📌

מה חשבתי והרגשתי? 💭

מה למדתי? 💡

מה הלאה? 🦶

מילים שעוזרות לי לתאר רגשות 🎨

מרוצה ← שמחה ← עליזה ← נלהבת ← מאושר/ת	😊 שמחה
נינוח/ה ← רגוע/ה ← שליו/ה ← בטוח/ה ← שלם/ה עם עצמי	😌 רוגע
מאוכזב/ת ← עצובה ← מתגעגע/ת ← בודד/ה ← מדוכדך/ת	😞 עצב
מוטרד/ת ← מתוסכל/ת ← כועס/ת ← נעלב/ת ← זועם/ת	😡 כעס
מודאג/ת ← חושש/ת ← לחוץ/ה ← מפוחד/ת ← מבוהל/ת	😟 פחד
סקרן/ית ← מופתעת/ת ← נדהם/ה ← מבולבל/ת ← המום/ה	😲 הפתעה
מחובר/ת ← מוערך/ת ← אסיר/ת תודה ← אוהב/ת ← מלא/ת חמלה	😍 קרבה ואהבה
בטוח/ה בעצמי ← מסוגל/ת ← גאה ← נחושה ← מועצם/ת	💪 גאווה ומסוגלות
נבוך/ה ← מתבייש/ת ← אשם/ה ← חסר/ת ביטחון ← מושפל/ת	😳 מבוכה ובושה
אופטימית ← מצפה ← מעודד/ת ← משוחרר/ת ← מלא/ת השראה	🌈 תקווה

המילים מסודרות מהעדינה לחזקה.