

תאמין • תנסה • תצליח

יומן תעודי



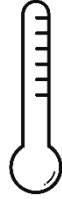
צמיד הרגשות של





יום _____

באיזו עצמה בקרה החיה?



איזו חיה הגיעה לבקר אותי היום?



מה קרה שהחיה הגיעה לבקור?

מה החיה גרמה לי להרגיש? איזו תחושה הרגשתי בגוף?

איזו מחשבה החיה גרמה לי לחשוב?

מה החיה עשתה?

אם יכלת לחדר אחורה בזמן, איך היית עוזר לחיה להתנהג אחרת?

באיזה חרוז עלי להשתמש כדי לשנות את תגובת החיה? מה אומר החרוז?

