

יומן 3 תודות - אתגר 7 ימים

שם: _____ התחלתי בתאריך: _____

אתגר 7 ימים: כל ערב כתבו 3 דברים שאתם מודים עליהם - ולמה. נסו לא לחזור על אותו דבר.

הרעיון לכל יום הוא רק הצעה. היומן אישי - לא חייבים להראות אותו לאף אחד. 💡

יום 1 • משהו קטן שבדרך כלל אני לא שם/ה לב אליו



יום 2 • אדם שעשה משהו בשבילי - ואולי לא שם לב שזה חשוב לי



יום 3 • יכולת או חוזק שלי שעזרו לי היום



יום 4 • משהו בסביבה - טבע, מקום, צליל



יום 5 • רגע של צחוק או הנאה



יום 6 • קושי שלמדתי ממנו משהו



יום 7 • למי אגיד תודה בקול השבוע?



בסוף השבוע: מה השתנה אצלי?

רואים את הטוב • יצרה: רוית ראש בן ישי