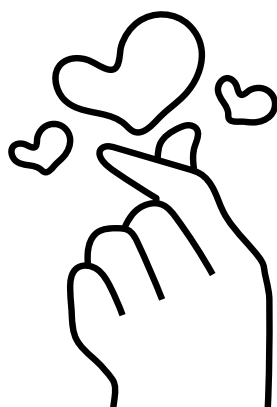


יומן

הוקרות תודה



מעקב יומי

תאריך:

איך אני מרגיש.ה? 1-10

שתף.י משהו שהשגת היום ואיך זה גרם לך להרגיש

ממה הכי נהנית היום?

2 הזכרונות הכי טובים של היום

דברים שהיו לי מאתגרים היום

דברים שהצחיקו אותי היום

משהו שלמדת שאת.ה יכול.ה לקחת איתך לעשות ולהיות טוב יותר

מעקב שבועי

תאריך:

שבוע:

דרג'י את השבוע

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

הדבר הכי טוב שקרה לי השבוע

3 הצהרות תודה

מה עבד לי טוב השבוע?

הצלחתי להשיג השבוע

תרגול הודיה

3 דברים שאני מוקיר. עליהם תודה

	1
	2
	3

תאריך

--

ציטוט היום

"
"

אני מודה על....

--

3 הצהרות תודה

--

סיבות להכיר תודה

--

_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>

משימות הכרת תודה

--

_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>

התקשרו לחברה.

תנו מחמאה למישהו.י

תרגלו מדיטציה

הכינו למישהו ארוחה

תרגלו דיבור חיובי

סיכום חודשי הוקרות תודה

חודש -

אנשים שאני מודה עליהם

דברים שאני מודה עליהם

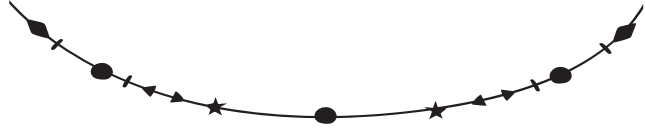
3 רגעים שמחים במיוחד החודש

תרגול הודיות שעשיתי החודש

3 מחשבות חיוביות לקחת איתי לחודש הבא

תרגול חיובי יומי

מה היית אומרת לעצמך בעבר?	עצה לאנשים שאת אוהבת	עצה לעצמך העתידית	במה את גאה היום?	איזה יום יש לך היום?
הזכירי באתגר שהתגברת עליו	דמייני את העתיד שלך	כתבי על המטרות שלך	הצהרה חיובית	זכרון הכי שמח
מה הדבר שחגגת לאחרונה?	זמן שבו הרגשת בטוחה	זכרון ילדות שמח	שתי שייק בריא	מה את הכי אוהבת בך?
תכתבי על מישהו י שמשמח אותך	איפה את רוצה להיות בעוד 10 שנים?	איך את מתרגלת אהבה עצמית ביומיום?	2 הדברים שאת הכי מודה עליהם	5 החודקות שלך
תארי את יום החלומות שלך	למה הלב שלך משתוקק עכשיו?	איפה היית לפני 10 שנים?	הציטוט הכי אהוב עליך ולמה	תכתבי על השגרה היומית שלך
תכתבי על מישהו שמעורר בך השראה	תכתבי פתק תודה למישהו י	תכתבי על רגעים בהם את מרגישה בעלת בטחון	שתפי את הערכים החשובים לך ולמה הם חשובים?	תכתבי על המקום הכי אהוב עליך בעולם



gratitude
CHANGES
every
thing



THERE'S
always
SOMETHING TO BE
THANKFUL
for



POSITIVE

MIND

