

יומן המסע שלי פנימה

שבעה ימים, שבע שאלות, הרבה שקט

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

איך משתמשים ביומן?

- בכל יום: דקה של שקט, שאלה אחת, כמה שורות או ציור.
- אין תשובות נכונות. היומן שלכם – ושיתוף רק מרצון.
- אפשר לקרוא קודם את הקטע המתאים באתר "מסע פנימה".



הערה עדינה: הקטעים עוסקים בעולם הפנימי. אין תשובות נכונות או לא נכונות על רגשות, ושיתוף הוא תמיד מרצון – מותר לבחור "לעבור". אם משהו מעורר תחושה כבדה, אפשר ורצוי לפנות למבוגר או למבוגרת שסומכים עליהם – המחנך או המחנכת, היועצת או היועץ, או מישהו קרוב בבית.

🌧️ יום 1 – הגשם הראשון

קטע מומלץ: "החורף לא ממהר"

מה אני שומע/ת, רואה ומרגיש/ה כשיורד גשם?

🎨 מקום לציור או למילה אחת גדולה

יום 2 – האטה

קטע מומלץ: "הדובון שלא רצה לישון"

רגע אחד היום שבו האטתי. מה גיליתי?

מקום לציור או למילה אחת גדולה

יום 3 – הפנס שלי

קטע מומלץ: "פנס קטן"

מה מאיר לי כשקשה? זיכרון, אדם, מילה?

מקום לציור או למילה אחת גדולה

יום 4 – הקול השקט

קטע מומלץ: "שני קולות"

מה הקול הטוב שבי היה אומר לי היום?

מקום לציור או למילה אחת גדולה

יום 5 – צומח בשקט

קטע מומלץ: "מתחת לאדמה"

משהו קטן שהשתפר אצלי לאחרונה, גם אם איש לא ראה:

מקום לציור או למילה אחת גדולה

יום 6 – הגחלת

קטע מומלץ: "גחלת"

ממה אני מתלהב/ת? מה "נושף" עליי כוח?

מקום לציור או למילה אחת גדולה

✉️ יום 7 – מכתב קצר לעצמי

קטע מומלץ: "מכתב לעצמי"

מה הייתי רוצה לקרוא בחורף הבא?

🎨 מקום לציור או למילה אחת גדולה

מבט לאחור

מה גיליתי על עצמי השבוע?

איזה יום היה הכי משמעותי – ולמה?

מה ארצה לקחת איתי הלאה?