

כתיבת יומן וגם יומן:

אתה כותב משהו על עצמך באופן קבוע.

יומן: מה קרה

כתיבה ביומן: מהן החוויות שלך



Picture: Jessica Delp on Unsplash

**כתיבה ביומן:**  
**אתה עונה על אותן שאלות**  
**כל יום, שבוע, חודש או שנה**



**?איזה שאלות? באיזו תדירות**

Picture: Towfiq Barbhuiya on Unsplash

**אתה תחליט!**

# כתיבה ביומן



+ הערכה עצמית

+ ללמוד מהתנסויות

+ אושר

+ גישה חיובית

+ מרוצה

+ הצלחה

+ יצירתיות

+ בריא

+ שינה טובה

HOW??



Picture: Calum MacAulay on Unsplash

# !זה תלוי בסוג הכתיבה



יומן הכרת תודה

להתמקד בדברים  
חיוביים!

פעם/פעמיים בשבוע.  
רשום על מה אתה אסיר תודה  
(דברים, אירועים, הישגים,  
אנשים...)  
בחר רק חלק מהם ורשום אותם  
בפירוט, תוך כדי התחושה של  
הרגשות.

+ אושר

+ פרודוקטיבי

+ ביטחון עצמי

- מתח

+ מערכות יחסים  
איכותיות

- דיכאון

+ שינה טובה

+ מודעות

+ כוח לעמוד כנגד הפיתויים

# !זה תלוי בסוג הכתיבה



כל יום/שבוע

להציב יעדים לטווח קצר וארוך

ערכו את רשימת השאלות שלכם, למשל:

מה שהשגתי (דברים קטנים חשובים! מדובר בהתבוננות בכמה דברים שאתה משיג אפילו בלי לשים לב לזה!)

★ מה שלמדתי

★ מה אני יכול לשפר

★ על מה אני אסיר תודה

★ מה שימח אותי היום

★ איך אני יכול להתקרב למטרות שלי



תתרכז במה שבאמת  
!חשוב לך

כל היתרונות של יומן הכרת  
תודה

+ להגיע למטרות שלך

+ מוטיבציה

+ לסיים דברים

# ישנם סוגים רבים נוספים של כתב יומן

כמו



רשימת - 200400 כל הדברים הטובים שעשיתי והשגתי היום  
דפי בוקר: משחרר את הראש, מראה לך מה באמת חשוב לך, עוזר להקל על

## הכתיבה

יומן חלומות: עיבוד החלומות שלך

תבליט / תבנית: ארגון מושלם ללא לחץ

אומנות: פרט את הרגשות שלך באמצעות אמנות

יומן, שורה אחת ביום: ללכוד רגע מפתח אחד ביום

יומן שמחובר לטבע: מודע למה שמסביבך

יומן רשימות: הכינו רשימות של דברים לארגון, מעקב והקלטה של דברים הקשורים

למערכות יחסים, תחביבים... כמו (רשימת הסרטים האהובים; שירים; כושר;

אסטרטגיות מרגיעות...)

# או... שאתה כותב את היומן בפורמט אחר



כל יום/שבוע אתה מכניס/כותב

כאן יש פיסת נייר אחת עם

דבר טוב שעשית

או

דבר נחמד שחווית

בסוף השנה: תפתחו!



Picture: Kelly Sikkema on Unsplash

... יכולים לכתוב יומן ...



KIDS4ALL  
KEY INCLUSIVE  
DEVELOPMENT STRATEGIES  
FOR LIFELONG LEARNING

אל תפחד להתחיל! →

→ כל אחד יכול לעשות את זה!

→ אל תשכח לחשוב על הדברים שאתה כותב

→ אל תחשוב שאין לך מספיק זמן, 10 דקות. הזמן מספיק, מתאים ושווה את זה, נסה את זה!

→ שמרו על כתיבה קבועה ורצף: אם תדלגו על ימים, יהיה קל יותר לדלג על ימים נוספים! אז נסו לשמור על שגרה ולא לעשות חריגה, בקרוב זה יהיה הרגל!

→ יש כמה אפליקציות יומן, אבל: נראה שהעט והנייר עובדים הכי טוב!