



## מחברות – סיכום סדר יום

**בבוקר** - קיראי את **טקסט** המיקוד היומי באתר.

בתוך היומיום שלך והפעולות השגרתיות נסי להיות מודעת לנושא של היום, איפה זה פוגש אותך? מה המילים אומרות לך? עצרי מדי פעם לבדוק ולהתכוון לפי הנושא היומי במהלך היום שלך (אפשר לכוון 3 תזכורות ביום בנייד לבדיקה של 30 שניות כל פעם). עם הזמן נשקיט את המודע, נקרא ונראה אם זה מהדהד גם ללא תזכורת מודעת מצידנו.

## הקשיבי למדיטציה היומית

### דפי התכוונות ומיקוד בוקר (אפשר גם במחברת):

בחרי רק **3 מטלות** שחשוב לך לבצע היום ומלאי את הטבלה:

מה עליי לעשות היום? רוצה לעשות היום?	מי אני רוצה להיות שם? (הוויות)

- הסבר- מהן הוויות: הוויה היא תשדורת. איך אני רואה את עצמי מהצד? למשל : אסרטיבית, שלווה, ממוקדת, נעימה, יודעת, מקצועית. בכל מטלה שלך היום תוכלי לבחור 3 הוויות. במהלך הימים שימי לב להוויות שחוזרות על עצמן.

## במהלך היום:

תהרהרי עם עצמך איך הדהד טקסט המיקוד בבוקר, מה היה במדיטציה?

**במידה ועולה התנגדות או קושי –**

1. חישבי מה אני כן רוצה שיהיה?
2. בדקי אם טקסט הבוקר יכול לעזור כאן?! תופתעי לגלות שהרבה פעמים כן

## בערב- הטובים של היום:

כל ערב כתבי לעצמך -

מהם הדברים הטובים שקרו לך היום?