



יום 1

# תשונאת לב יום יום

להקשיב לצלילים: במהלך היום, נשים  
שעון לשלוש דקות לפחות פעם אחת.  
נקשיב לקולות ולצלילים, וכשהזמן נגמר  
נכתוב - כמה צלילים שמענו בזמן הזה? איזה  
סוגי צלילים שמענו?





יום 2

# תשונות לב יום יום

להקשיב לנשימה: במהלך היום נחקור  
את השאלה: כמה נשימות אני נושם  
בדקה? נעצור לבדוק לפחות פעם אחת.  
סופרים אוויר נכנס ויוצא כנשימה אחת





יום 3

# תשונות לב יום יום

להקשיב לכפות הרגליים: נבחר שישה  
משתחים שונים בבית שאפשר לעמוד  
עליהם עם הרגליים כמו ריצפה, שטיח, על  
כיסא או על המיטה. נבדוק במהלך היום איזה  
תחושות מופיעות בכפות הרגליים? (קר,  
חלק, חם, קשה, גמיש, רך...)





יום 4

# תשונאת לב יום יום

להקשיב לנשימה: נבחר לפחות פעם היום  
מקום נוח שאפשר להירגע. נשכב, ונניח  
בובה שאנחנו אוהבים על הבטן במשך דקה.  
נסתכל על הבובה איך היא עולה ויורדת  
ונרשום את כל מה שאנחנו מגלים - איך זזה  
הבובה? האם נעים או לא נעים?





יום 5

# תשונאת לב יום יום

להקשיב ללב: במהלך היום נעצור לפחות פעם  
אחת ונבדוק: איך הלב שלי מרגיש עכשיו?  
אם היה לו פרצוף של סמיילי (אימוג'י), איזה  
פרצוף היה לו?  
לצייר על דף את הפרצוף





יום 6

# תשונאת לב יום יום

להקשיב לצבע: לבחור שני צבעי שאני אוהב. במשך היום לבדוק כמה פעמים אני רואה את הצבעים האלו ואיפה ראיתי. האם שמחתי לראות את הצבעים בכל פעם?





יום 7

# תשונאת לב יום יום

להקשיב לגוף: במהלך היום נעצור ונבדוק  
איך הגוף שלי מרגיש עכשיו? נרשום את  
כל הדברים שאני יכול/ה ללמוד מהגוף  
והתחושות (אני עייף? רעב? קר לי? חם לי?  
אני מתרגש? כועס? שמח? רוצה לרקוד?  
לצייר?)

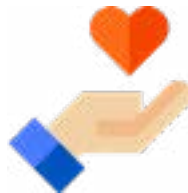




יום 8

# תשונאת לב יום יום

להכיר במה שטוב: לעצור לפחות פעם  
אחת ביום ולבדוק: איזה דברים טובים  
עשיתי היום? עזרתי לאמא, לאבא או לאחים  
שלי? מישהו בבית קיבל ממני אהבה וחיוך?  
הצחקתי משהו ועשיתי לו מצב רוח טוב?  
נכין רשימה של לפחות 5 דברים טובים







יום פ

# תשונאת לב יום יום

**לשים לב לידיים:** במהלך היום נבדוק חפצים שונים בבית עם הידיים. נראה אם אנחנו יכולים לפגוש את התחושות הבאות: רטיבות, חום, חספוס, חלקלקות, נוקשות, נעים ולא נעים. נרשום את כל החפצים שחשנו עם הידיים ואת התחושות שמצאנו





יום סר

# תשונאת לב יום יום

**לשים לב לידיים:** לעצור לפחות פעם אחת  
היום ולבנות רשימה: למי אני יכול היום  
להגיד תודה. לאימא או אבא כי הם כל היום  
נמצאים על ידי ודואגים? אולי לאחים שלי  
על כל הזמן הטוב שאנחנו מבליים ביחד?  
לסבא וסבתא? למי עוד?





יום 11

# תשונות לב יום יום

לשים לב למזג האוויר הפנימי: במהלך היום  
נעצור ונבדוק - מה אני מרגיש עכשיו? מה  
מזג האוויר הפנימי שלי? (גשום? ערפל? יום  
חם ויבש? בהיר ונעים?)  
נצייר על דף את מזג האוויר ונראה איך/אם  
הוא השתנה במהלך היום





יום 12

# תשונות לב יום יום

**לשים לב לשמחה:** איזה מעשה טוב אנחנו יכולים לעשות היום כדי שיעלה חיוך למשפחה שלנו (אמא, אבא, אחים...). נכתוב את המעשה ונדאג שהוא יקרה במשך היום. נרשום לעצמנו - את מי שימחנו היום?

