✨ 21 ימים של נקודות אור

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

כל יום – רגע קטן וטוב. אפשר לענות על השאלה של היום או לכתוב משהו אחר. יום קשה? כתבו "היום היה קשה" – וזה בסדר.

יום	שאלה מכוונת	נקודת האור שלי
1	דבר אחד טוב שקרה היום	
2	מישהו שעזר לי	
3	משהו שהצחיק אותי	
4	משהו שעשיתי טוב	
5	צליל או ריח שאני אוהב/ת	
6	רגע של שקט	
7	משהו שלמדתי	
8	מחמאה שנתתי	
9	מחמאה שקיבלתי	
10	משהו טעים שאכלתי	
11	אדם שאני שמח/ה שקיים	
12	מקום נעים שהייתי בו	
13	משהו קטן שהצלחתי בו	
14	רגע של צחוק עם חברים	
15	דבר שאני מחכה לו	
16	משהו יפה שראיתי	
17	עזרה שנתתי למישהו	
18	רגע שהרגשתי רגוע/ה	

19	משהו שאני מודה עליו בגוף שלי	
20	שיר שעשה לי טוב	
21	נקודת האור הגדולה של 21 הימים	