

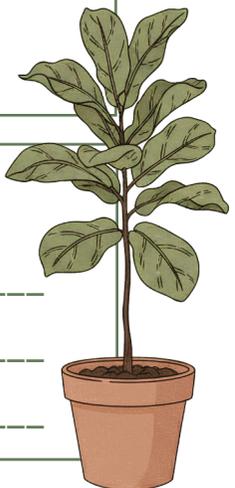
חודש: _____



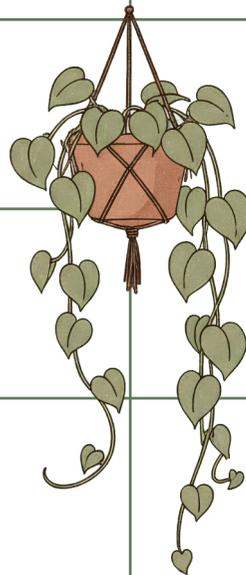
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
						

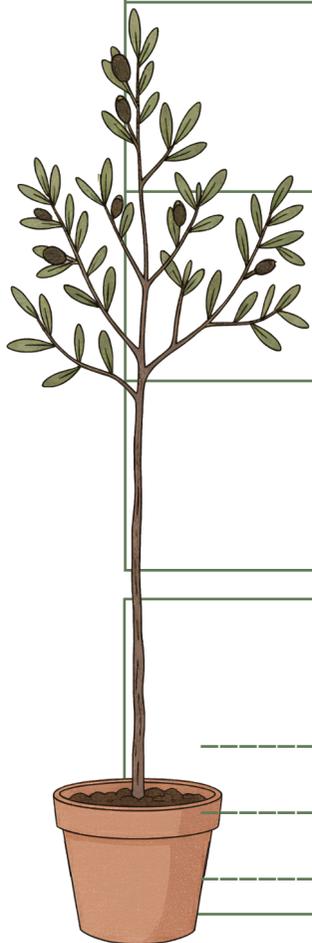
צעדים שאוכל לעשות לשם כך

אנשים, דברים וחוויות שחשוב לי שיהיו נוכחים החודש



חודש: _____

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
						



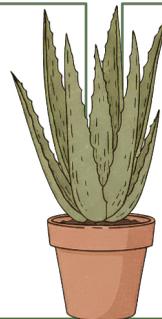
איך אפנה להם מקום

הכוונות שלי לחודש הזה: האנשים, הדברים והרגעים שחשוב לי

חודש: _____

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
						
						

תזכורות עדינות:
לקחת רגע להתקרקע
לשים לב לעולמי הפנימי
לשים לב לחושים שלי
להיות אדיבה לעצמי

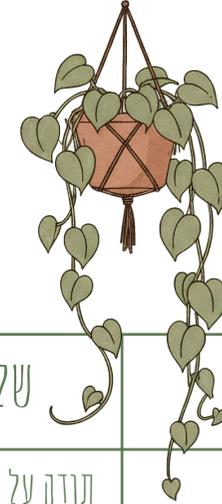


כוונה לחודש הזה



חודש של הכרת הטוב

רגע יומי קטן לראות את הטוב



חודש: _____

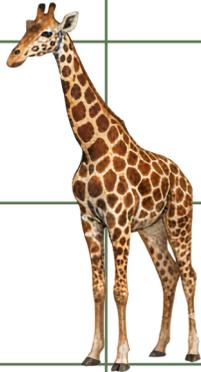
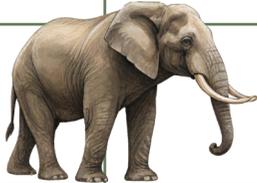
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תודה על						
תודה על						
תודה על						
תודה על						
תודה על						





חודש: _____



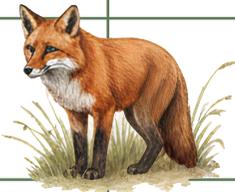
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
						
						



דברים שארצה לעשות החודש:



חודש: _____

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
						
						



דברים שארצה לעשות החודש:

חודש: _____

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
						
						
						

שיר החודש _____

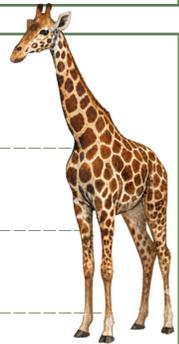
ציטוט החודש _____

תזכורת לעצמי _____

דברים לעשות _____



החודש ארצה להתמקד ב: _____





חודש של הכרת הטוב

רגע יומי קטן לשים לב למה שיש

חודש: _____

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תודה על						
תודה על						
תודה על						
תודה על						

