

יומן ירח / יומן לבנה

בכל דף תמצאי מקום כתיבה תחת מופע הירח / הלבנה המתאים לתאריך העברי המוזכר בדף. מוזמנת להדפיס את היומן ולסדר אותו כך שיתחיל מהתאריך העברי של היום. זוהי הזמנה להתמסרות יומיומית של תשומת לב שיכולה להביא לתחושת יציבות, התמצאות וריפוי.

מה לכתוב?

- איך את מרגישה היום: מה את מרגישה בגוף, מהי רמת האנרגיה שלך?
 - האם את נסערת או רגועה? מבולבלת או מפוקסת? אילו מחשבות מלוות אותך היום? באיזו עונה פנימית את?
 - איך היתה השינה שלך הלילה? שימי לב לחלומות שלך- האם את זוכרת אותם היום?, האם עלה בהם משהו מעניין?
 - מה קורה במערכות היחסים שלך? איתך עם אנשים?
- אפשר גם לכתוב כתיבת רצף, אם לא יודעת מאיפה להתחיל, תארי את מה שהחושים שלך קולטים ברגע הכתיבה, את הירח, את הצלילים, מזג האוויר וזרמי עם זרם המחשבות.

לכל שאלה או פרטים בנושא שפת המחזוריות מוזמנת לפנות אלינו

המדרשה האדומה midrasha.aduma@gmail.com





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



Blank lined area for writing.



Blank lined area for writing.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.

ו' בחודש



____/____/____



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines.



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of 20 horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



Blank lined area for writing.



Blank lined area for writing.

כג' בחודש



____/____/____



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



Blank lined area for writing.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.