

רגע של גאוה יומית

בכל יום יש רגע קטן ששווה לעצור ולראות.
זה לא חייב להיות הישג גדול - גם צעד קטן הוא מקום לגאוה וסימן להתקדמות.

תאריך: ____/____/____

תאריך: ____/____/____

תאריך: ____/____/____

תאריך: ____/____/____

תאריך: ____/____/____



דף גאווה פנימית

לפעמים הרגעים השקטים ביותר הם אלה שמלמדים אותנו על הדרך.
זה דף שמזמין לעצור, לראות את המאמץ, ולמצוא את המקום שבו צעד קטן הפך לסימן של גדילה.

איזה רגע קטן השבוע גרם לי להרגיש שאני בדרך?

מה הבחירה הקטנה שהייתי גאה בה?

איפה ראיתי בעצמי סבלנות או התקדמות?

מה למדתי מהמאמץ שלי

מה למדתי מהמאמץ שלי
מאחורי כל צעד קטן יש תובנה שמחכה להיראות.
זה דף שמאפשר להבחין במה שעזר, במה שהתקדם, ובמה שלמדתי על עצמי תוך כדי הדרך.

מה היה קשה?

מה עזר לי?

מה למדתי?

מה הבנתי על עצמי?

על מה אני גאה בעצמי?

דברים - קטנים או גדולים - שאני מרגישה גאווה לגביהם:

זה יכול להיות משהו שהתמדתי בו, משהו שלא ויתרתי עליו, בחירה שעשיתי למרות הפחד, יחס שנתתי לאחר.

_____1.	_____9.
_____2.	_____10.
_____3.	_____11.
_____4.	_____12.
_____5.	_____13.
_____6.	_____14.
_____7.	_____15.
_____8.	_____16.

מה חיזק אותי בדרך?

מה היה לי קשה?

מה שאני גאה בו היום נבנה לאט - מתוך החלטות קטנות ומצעדים קטנים של אומץ והתמדה.