

יש מקום לרגשות שלי



זוכרים את שבעה באוקטובר - מקשיבים, משתפים ומחזקים יחד.

ביום שבו אנחנו זוכרים, יכולים לעלות רגשות שונים.
אפשר לכתוב, לצייר או לבחור במה לשתף.

מה עוזר לי?

משהו שעוזר לי כשקשה לי...

מה בלב שלי היום?

אפשר להקיף או להוסיף:
עצב · דאגה · געגוע · תקווה · רוגע
משהו אחר: _____
אפשר להרגיש כמה רגשות יחד.

מעשה קטן של אכפתיות

משהו שאוכל לעשות כדי שמישהו סביבי
ירגיש שרואים אותו...

למי אפשר לפנות?

אדם שאפשר לדבר איתו ולבקש ממנו עזרה

יש מקום לכל רגש, ואפשר לבקש עזרה.

אפשר לבחור על מה לענות ובמה לשתף.

