איך אני מרגיש/ה היום?

כל הרגשות מותרים. מסמנים, נושמים, ובוחרים מה עוזר.

עוצמת הרגש

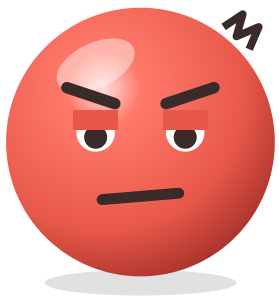
לא נעים

נעים

אנרגיה גבוהה · לא נעים



כועס/ת



מתוסכל/ת



מפחד/ת



מודאג/ת

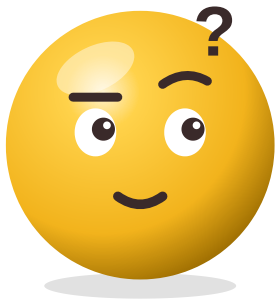
אנרגיה גבוהה · נעים



שמח/ה



מתרגש/ת



סקרן/ית



גאה

אנרגיה נמוכה · לא נעים



עצוב/ה



עייף/ה

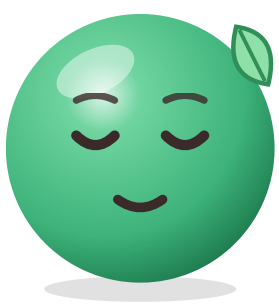


בודד/ה



מבולבל/ת

אנרגיה נמוכה · נעים



רגוע/ה



אסיר/ת תודה



מרוצה



אהוב/ה

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות