



יומן החלומות שלי

30 לילות של חלומות

היומן הזה שייך ל

הלילה הראשון

איך להשתמש ביומן

חמישה הרגלים קטנים עושים את ההבדל בין דף ריק לחלום שאפשר באמת לקרוא שוב.

1 לכתוב לפני שזזים

השאירו את היומן ועט ליד המיטה. חלומות נחקים תוך דקות, אז כתבו לפני שאתם מסתכלים בטלפון.

2 להתחיל מהרגש

לפני העלילה, רשמו איך החלום הרגיש. רגשות נשארים זמן רב יותר מהפרטים.

3 צבעים, אנשים ומקומות

דלת אדומה, בית הספר הישן, פנים זרות: דווקא הפרטים הקטנים הם לרוב הסמלים שחוזרים.

4 לא לשפוט, רק לכתוב

חלומות מוזרים, מצחיקים או לא נעימים – לכולם יש מקום. גם שבר של חלום נחשב, תמונה אחת מספיקה.

5 לסכם כל שבוע

אחרי כל שבועה לילות, דף סיכום שבועי עוזר לזהות סמלים חוזרים ואת השינוי ברגשות.



חסרת מנוחה 1 2 3 4 5 עמוקה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי · הקיפו

עצב

דאגה

סקרנות

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

חסרת מנוחה 1 2 3 4 5 עמוקה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי · הקיפו

עצב

דאגה

סקרנות

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול עצב פחד דאגה תקווה סקרנות שמחה רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

סיכום שבועי

סמלים שחזרו · וכמה פעמים

איך השתנו הרגשות שלי · נקודה אחת לכל לילה

							קליל
							כבד
7	6	5	4	3	2	1	

תובנה אחת מהשבוע

למה אשים לב בשבוע הבא

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול עצב פחד דאגה תקווה סקרנות שמחה רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

חסרת מנוחה

5

4

3

2

1

רוגע

שמחה

סקרנות

תקווה

דאגה

פחד

עצב

בלבול

אנשים

מקומות

צבעים

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

חסרת מנוחה

5

4

3

2

1

רוגע

שמחה

סקרנות

תקווה

דאגה

פחד

עצב

בלבול

אנשים

מקומות

צבעים

איכות השינה

החלום

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול עצב פחד דאגה תקווה סקרנות שמחה רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

1

החלום

רוגע

אנשים

סיכום שבועי

סמלים שחזרו · וכמה פעמים

איך השתנו הרגשות שלי · נקודה אחת לכל לילה

							קליל
							כבד
14	13	12	11	10	9	8	

תובנה אחת מהשבוע

למה אשים לב בשבוע הבא

איכות השינה

החלום

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול עצב פחד דאגה תקווה סקרנות שמחה רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

1

החלום

רוגע

אנשים

16 / 30

חסרת מנוחה

עמוקה

5

4

3

2

1

רוגע

שמחה

סקרנות

תקווה

דאגה

פחד

עצב

בלבול

אנשים

מקומות

צבעים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?



עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?



עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?



עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?



תאריך

שעת התעוררות

איכות השינה

עמוקה

5

4

3

2

1

חסרת מנוחה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

סיכום שבועי

סמלים שחזרו · וכמה פעמים

איך השתנו הרגשות שלי · נקודה אחת לכל לילה

							קליל
							כבד
21	20	19	18	17	16	15	

תובנה אחת מהשבוע

למה אשים לב בשבוע הבא



עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?



עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?



עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

חסרת מנוחה

5

4

3

2

1

רוגע

שמחה

סקרנות

תקווה

דאגה

פחד

עצב

בלבול

אנשים

מקומות

צבעים

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

סיכום שבועי

סמלים שחזרו · וכמה פעמים

איך השתנו הרגשות שלי · נקודה אחת לכל לילה

							קליל
							כבד
28	27	26	25	24	23	22	

תובנה אחת מהשבוע

למה אשים לב בשבוע הבא

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

עמוקה 5 4 3 2 1 חסרת מנוחה

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי - הקיפו

בלבול

עצב

פחד

דאגה

תקווה

סקרנות

שמחה

רוגע

סמלים ששמתי לב אליהם

--	--	--	--

צבעים

מקומות

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?



חלומות טובים



רוצים לגלות מה המשמעות של חלום? נסו פירוש חינם באתר

fassir.ai/he