



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 נמחקים 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

איכות השינה

החלום

הרגש המרכזי · הקיפו

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?

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?



שעת התעוררות

תאריך

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

בלבול עצב פחד דאגה תקווה סקרנות שמחה רוגע

צבעים

סיכום שבועי

סמלים שחזרו · וכמה פעמים

איך השתנו הרגשות שלי · נקודה אחת לכל לילה

קליל							
כבד							
	1	2	3	4	5	6	7

תוכנה אחת מהשבוע

למה אשים לב בשבוע הבא

1

החלום

רוגע

אנשים

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?

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

12 / 30

1

החלום

רוגע

אנשים

13 / 30

1

החלום

רוגע

אנשים

מה החלום אולי מנסה לומר לי?

סיכום שבועי

סמלים שחזרו · וכמה פעמים

איך השתנו הרגשות שלי · נקודה אחת לכל לילה

							קליל
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	כבד
14	13	12	11	10	9	8	

תוכנה אחת מהשבוע

למה אשים לב בשבוע הבא

1

החלום

רוגע

אנשים

16 / 30

חסרת מנוחה

החלום

רוגע

אנשים

17 / 30

1

1

החלום

רוגע

אנשים

19 / 30

חסרת מנוחה

החלום

רוגע

אנשים

20 / 30

חסרת מנוחה

החלום

רוגע

אנשים

21 / 30

סיכום שבועי

סמלים שחזרו · וכמה פעמים

איך השתנו הרגשות שלי · נקודה אחת לכל לילה

○	○	○	○	○	○	○	קליל
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	כבד
21	20	19	18	17	16	15	

תוכנה אחת מהשבוע

למה אשים לב בשבוע הבא

חסרת מנוחה

החלום

רוגע

אנשים

22 / 30

חסרת מנוחה

החלום

רוגע

אנשים

23 / 30

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

עמוקה

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?



חלומות טובים



רוצים לגלות מה המשמעות של חלום? נסו פירוש חינם באתר

fassir.ai/he