

משפחה מחפשת הזדמנות חדשה



# יומן כלכלי



שבוע  
של קניה רגשית

0544615207

[elenabar.co.il](http://elenabar.co.il)



# איך משתמשים ביומן?

## מתוך גישה קוגניטיבית-התנהגותית-חומלת

היומן הזה נועד לעזור לך להבין את הקשר שבין ההתנהגות הכלכלית שלך, המחשבות שמלוות אותכם והרגשות שעולים, המשלבת כלים מעשיים עם חמלה עצמית.

### בכל יום, נבקש ממך:

- לתעד את ההוצאות שלך — מה קנית, כמה עלה, ובאיזו קטגורי.
- לשים לב למחשבות שעלו לפני ההוצאה, במהלכה ואחר
- לזהות את הרגשות שליוו את ההחלטה, ולתת להם דירוג עוצמה
- לבחור או לכתוב משפט חמלה שמזכיר לך שטעויות כלכליות הן חלק מהדרך, לא כישלון

### חשוב לזכור

מטרת היומן אינה לשפוט את עצמך,

אלא להכיר את עצמך טוב יותר.

כל רשומה היא הזדמנות ללמידה — לא לביקורת.



## מאגר משפטי חמלה

בכל יום תוכלי לבחור משפט מהרשימה הזו, לשלב כמה משפטים, או לכתוב משפט חמלה משלך.

❤ טעיתי, וזה בסדר — טעויות הן חלק מהלמידה.

❤ אני עושה כמיטב יכולתי עם הכלים שיש לי כרגע.

❤ ההחלטה הכלכלית הזו לא מגדירה את הערך שלי.

❤ מותר לי להתחיל מחדש בכל רגע, גם היום.

❤ אני לומדת להכיר את עצמי, לא לשפוט את עצמי.

❤ כסף הוא כלי, לא מדד לערך העצמי שלי.

❤ אני יכולה להיות נחושה וגם רכה כלפי עצמי.

❤ כל צעד קטן קדימה הוא הישג שראוי להכיר בו.

❤ מגיע לי סבלנות מעצמי, בדיוק כמו שהייתי נותנת לחברה קרובה.

❤ העבר הכלכלי שלי לא קובע את העתיד שלי.

❤ אני מרשה לעצמי ללמוד ולהתקדם בקצב שלי.

❤ יש לי כוח לשנות הרגלים, צעד אחר צעד.

❤ אני ראויה ליציבות כלכלית ולשקט נפשי.

❤ גם בימים קשים כלכלית, אני ממשיכה להתקדם.



מעקב הוצאות

| שעה | תיאור ההוצאה | סכום | קטגוריה | זחף / מתוכנן |
|-----|--------------|------|---------|--------------|
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |

מחשבות שעלו לי היום בנוגע לכסף

רגשות שליוו אותי

☐ חרדה   ☐ בושה   ☐ אשמה   ☐ לחץ   ☐ כעס   ☐ הקלה   ☐ גאווה   ☐ רוגע   ☐ ביטחון   ☐ שמחה

עוצמת הרגש - הקיפי 1 — 2 — 3 — 4 — 5

משפט החמלה שלי היום

מה למדתי היום על היחס שלי לכסף?



| שעה | תיאור ההוצאה | סכום | קטגוריה | זחף / מתוכנן |
|-----|--------------|------|---------|--------------|
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |

מחשבות שעלו לי היום בנוגע לכסף

רגשות שליוו אותי

☐ שמחה
 ☐ ביטחון
 ☐ רוגע
 ☐ גאווה
 ☐ הקלה
 ☐ כעס
 ☐ לחץ
 ☐ אשמה
 ☐ בושה
 ☐ חרדה

עוצמת הרגש - הקיפי 1 — 2 — 3 — 4 — 5

משפט החמלה שלי היום

מה למדתי היום על היחס שלי לכסף?



מעקב הוצאות

| שעה | תיאור ההוצאה | סכום | קטגוריה | זחף / מתוכנן |
|-----|--------------|------|---------|--------------|
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |

מחשבות שעלו לי היום בנוגע לכסף

רגשות שליוו אותי

☐ שמחה   ☐ ביטחון   ☐ רוגע   ☐ גאווה   ☐ הקלה   ☐ כעס   ☐ לחץ   ☐ אשמה   ☐ בושה   ☐ חרדה

עוצמת הרגש - הקיפי 1 — 2 — 3 — 4 — 5

משפט החמלה שלי היום

מה למדתי היום על היחס שלי לכסף?



מעקב הוצאות

| שעה | תיאור ההוצאה | סכום | קטגוריה | זחף / מתוכנן |
|-----|--------------|------|---------|--------------|
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |

מחשבות שעלו לי היום בנוגע לכסף

רגשות שליוו אותי

☐ חרדה   ☐ בושה   ☐ אשמה   ☐ לחץ   ☐ כעס   ☐ הקלה   ☐ גאווה   ☐ רוגע   ☐ ביטחון   ☐ שמחה

עוצמת הרגש - הקיפי 1 — 2 — 3 — 4 — 5

משפט החמלה שלי היום

מה למדתי היום על היחס שלי לכסף?



מעקב הוצאות

| שעה | תיאור ההוצאה | סכום | קטגוריה | זחף / מתוכנן |
|-----|--------------|------|---------|--------------|
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |

מחשבות שעלו לי היום בנוגע לכסף

רגשות שליוו אותי

☐ חרדה   ☐ בושה   ☐ אשמה   ☐ לחץ   ☐ כעס   ☐ הקלה   ☐ גאווה   ☐ רוגע   ☐ ביטחון   ☐ שמחה

עוצמת הרגש - הקיפי 1 — 2 — 3 — 4 — 5

משפט החמלה שלי היום

מה למדתי היום על היחס שלי לכסף?



מעקב הוצאות

| שעה | תיאור ההוצאה | סכום | קטגוריה | דחף / מתוכנן |
|-----|--------------|------|---------|--------------|
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |

מחשבות שעלו לי היום בנוגע לכסף

רגשות שליוו אותי

☐ שמחה   ☐ ביטחון   ☐ רוגע   ☐ גאווה   ☐ הקלה   ☐ כעס   ☐ לחץ   ☐ אשמה   ☐ בושה   ☐ חרדה

עוצמת הרגש - הקיפי 1 — 2 — 3 — 4 — 5

משפט החמלה שלי היום

מה למדתי היום על היחס שלי לכסף?



מעקב הוצאות

| שעה | תיאור ההוצאה | סכום | קטגוריה | זחף / מתוכנן |
|-----|--------------|------|---------|--------------|
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |
|     |              |      |         |              |

מחשבות שעלו לי היום בנוגע לכסף

רגשות שליוו אותי

☐ שמחה
 ☐ ביטחון
 ☐ רוגע
 ☐ גאווה
 ☐ הקלה
 ☐ כעס
 ☐ לחץ
 ☐ אשמה
 ☐ בושה
 ☐ חרדה

עוצמת הרגש - הקיפי 1 — 2 — 3 — 4 — 5

משפט החמלה שלי היום

מה למדתי היום על היחס שלי לכסף?



אילו דפוסים חוזרים זיהיתי השבוע והוצאות שלי?

אילו מחשבות חזרו על עצמן?

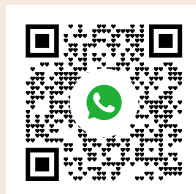
איזה משפט חמלה עזר לי הכי הרבה, ולמה?

מה הצעד הקטן שאני רוצה לקחת בשבוע הבא?



רציתי להביע את תודתי העמוקה על  
התרומה, המחשבה והתמיכה שלכם  
בתהליך בניית היומן. כל רעיון, כל  
מילה וכל תמיכה היו חלק משמעותי  
מהדרך, והפכו את התוצאה למשהו  
שאני באמת גאה בו.

השותפות שלכם, בין אם כחברים  
ובין אם כלקוחות, היא כוח שמניע  
אותי קדימה. תודה על הזמן,  
ההקשבה, ההכוונה והאמון.  
מעריכה מאוד,  
ילנה בר אורין -עוצמת הלב



אשמח לקבל תגובה האם  
היומן שבועי עזר לך