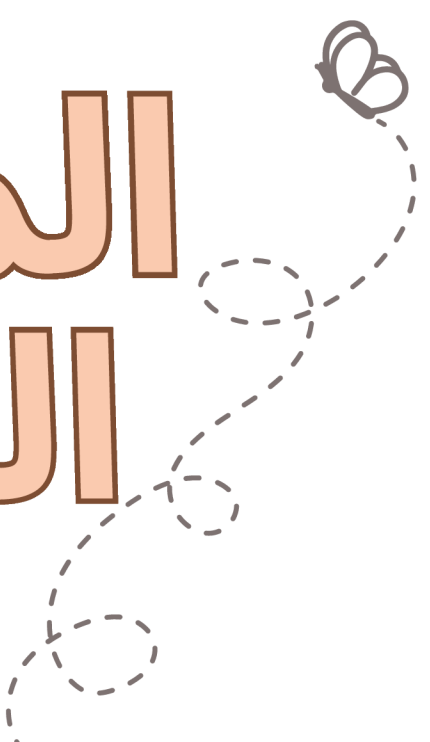




المنظم اليومي



www.freeprintablesworld.com





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة / لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة/ة لأن تكون مثاليًا/ة. فقط قدم أفضل ما لديك.





منظم يومي



تاريخ اليوم

____ / ____ / ____

تركيزي لليوم

ما أهم شيء أريد إنجازه اليوم؟

أنا ممتنّ / ة ل

1. _____
2. _____
3. _____



جدولي اليومي



- 6 ص _____
- 7 ص _____
- 8 ص _____
- 9 ص _____
- 10 ص _____
- 11 ص _____
- 1 م _____
- 2 م _____
- 3 م _____
- 4 م _____
- 5 م _____
- 6 م _____
- 7 م _____
- 8 م _____
- 9 م _____
- 10 م _____



قائمة المهام

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

الصحة والعناية بالنفس



اشرب الماء •



حرك جسدك •



تناول طعامًا صحيًا •



وقت للعناية بالنفس •



نوم من 7 إلى 8 ساعات •



ملاحظات وأفكار



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



تأمل يومي

ما الذي سار بشكل جيد اليوم؟

ما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

كيف أشعر اليوم؟





لست مضطربة لأن تكون مثاليًا. فقط قدم أفضل ما لديك.

