

إنجازات تحسينات 

- ما الذي اكتسبته خلال الأسبوع الماضي؟
- ماذا انجزت؟
- ما الذي تعلمته؟
- كيف سار الأمر مع العادات اليومية؟

- كيف يمكنك التطور؟
- كيف تتخلص من اي ملهيات؟

مراجعة الأسبوع الماضي

أود أن أتعلم

أنا متحمس لـ

ما الذي ممكن تتعلمه هذا

ما الأشياء التي تشعر

الاسبوع والذي سيساعدك في

بالحماس تجاهها؟

تحقيق اهدافك؟

تذكر المواعيد 

أي شيء له تاريخ وزمن:

أيام الميلاد،

اجتماع

ذكرى سنوية،

موعد دكتور

مناسبات خاصة

عزومة

س ج خ ا ث ا ا

أثناء التخطيط الأسبوعي،
نعيد النظر إلى العادات
المختارة او نختار عادات
جديدة نود اكتسابها. مثلاً:

نضع علامة صح لكل يوم قمنا

بفعل السلوك/العادة

بعد صلاة الفجر،

سأقرأ لمدة ١٠ دقائق



خطط اسبوعك

• ما هي الاشياء الهامة الغير مستعجلة التي يمكنك القيام بها من أجل أهدافك في المستقبل هذا الاسبوع؟

• ما هو أقوى شيء يمكنك تحقيقه هذا الاسبوع، وقد يحركك تجاه هدفك؟

• ما الشيء الذي يمكنك القيام به هذا الاسبوع، و سيشكل فارق كبير تجاه تحقيق هدفك؟