أجندة كويم السنوية

نظم - دون - أستمر - تصل

غير مؤرخة

صفحات السنة

اهداف السنة

تخطيط السنة

اهم مواعيد السنة

انجازات السنة

الشهور

يناير | فبراير | مارس

ابريل | مايو | يونيو

يوليو | اغسطس | سبتمبر

اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ملاحظات

الرياضة والصحة

الوجبات | مقاسات الجسم | سجل النوم

التمارين | العناية الشخصية | مواعيد صحتي

المهمات

التخطيط للأهدف | الخطط و الرؤية | تعلم شي جديد

تتبع العادات | فرغ ذهنك | الكتب

مشاريعي

المزيد

من انا | مذا اريد ان اكون | اريد شراء

سجل الامتنان | اقتباسات الهمتك | الأذكار

ملصقات | افتخر | رسالة الى نفسي

الاموال و الادخار

اهداف المالية | الدخل السنوي | المصاريف السنوية

الادخار السنوي | سجل الدين

من نحن

جميع الحقوق محفوظة @كويم

من انا الان

جميع الحقوق محفوظة @كويم

مذا اريد ان اكون

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الأهداف

اهدافي الصحية

اهدافي العملية

اهدافي الاجتماعية

اهدافي المالية

اهدافي الشخصية

اهدافي الدينية

اهدافي العلمية

اهدافي العائلية

اهداف اخرى

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التخطيط للأهداف

الهدف	خطوات تساعدك في الوصول للهدف (نظرة عامة)
تاريخ البدء	
تاريخ الانتهاء	
نسبة الإنجاز: ○ 0% ○ 30% ○ 50% ○ 80% ○ 100 %	

الهدف	خطوات تساعدك في الوصول للهدف (نظرة عامة)
تاريخ البدء	
تاريخ الانتهاء	
نسبة الإنجاز: ○ 0% ○ 30% ○ 50% ○ 80% ○ 100 %	

الهدف	خطوات تساعدك في الوصول للهدف (نظرة عامة)
تاريخ البدء	
تاريخ الانتهاء	
نسبة الإنجاز: ○ 0% ○ 30% ○ 50% ○ 80% ○ 100 %	

الهدف	خطوات تساعدك في الوصول للهدف (نظرة عامة)
تاريخ البدء	
تاريخ الانتهاء	
نسبة الإنجاز: ○ 0% ○ 30% ○ 50% ○ 80% ○ 100 %	

الهدف	خطوات تساعدك في الوصول للهدف (نظرة عامة)
تاريخ البدء	
تاريخ الانتهاء	
نسبة الإنجاز: ○ 0% ○ 30% ○ 50% ○ 80% ○ 100 %	

الهدف	خطوات تساعدك في الوصول للهدف (نظرة عامة)
تاريخ البدء	
تاريخ الانتهاء	
نسبة الإنجاز: ○ 0% ○ 30% ○ 50% ○ 80% ○ 100 %	

	خطوات تساعدك في الوصول للهدف (نظرة عامة)
تاريخ البدء	
تاريخ الانتهاء	
نسبة الإنجاز: ○ 0% ○ 30% ○ 50% ○ 80% ○ 100 %	

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التخطيط السنوي

يناير	فبراير	مارس
ابريل	مايو	يونيو
يوليو	اغسطس	سبتمبر
اكتوبر	نوفمبر	ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

يناير

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العودة

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العودة

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العودة

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

يناير | فبراير | مارس | أبريل | مايو | يونيو | يوليو | أغسطس | سبتمبر | أكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

فبراير

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

مارس

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ابريل

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

مايو

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1							
الاسبوع 2							
الاسبوع 3							
الاسبوع 4							
الاسبوع 5							

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

يونيو

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

يوليو

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1							
الاسبوع 2							
الاسبوع 3							
الاسبوع 4							
الاسبوع 5							

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اغسطس

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سبتمبر

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اكتوبر

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نوفمبر

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ديسمبر

خطة الشهر | الاموال والادخار | تقرير نهاية الشهر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

خطة الشهر

العودة

مهام الشهر

اهداف الشهر

مواعيد الشهر

نوع الموعد	اين	التاريخ

كتب الشهر

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

جدول المهمات

6 AM
7 AM
8 AM
9 AM
10 AM
11 AM
12 PM
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM

اهداف اليوم

التركيز على

اهم المهمات

ملاحظة

شعور اليوم

امتنان اليوم

شرب الماء

اذكار الصباح ◯ اذكار المساء ◯ الرياضة ◯ القراءة ◯

„عبارة الهمتك“

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تقرير نهاية الشهر

العودة

اهداف حققتها خلال الشهر

كيف كان هذا الشهر

مالذي تعلمته هذا الشهر

مالذي يجب تطويره في نفسي

نعم تمتن الله بها

ما الذي يجب التركيز عليه في الشهر الجاي

قرارات ستتخذها

كتب تم قرائتها خلال الشهر

ملاحظة

اشياء يجب

فعلها

التوقف عن فعلها

قيم نفسك نهاية كل شهر لترى تقدمك

ضع علامة

	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
الاهداف											
المهمات											
العادات											
الصحة											
الادخار											
الالتزام											
القراءة											
السعادة											

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

انجازات السنة

افتخر

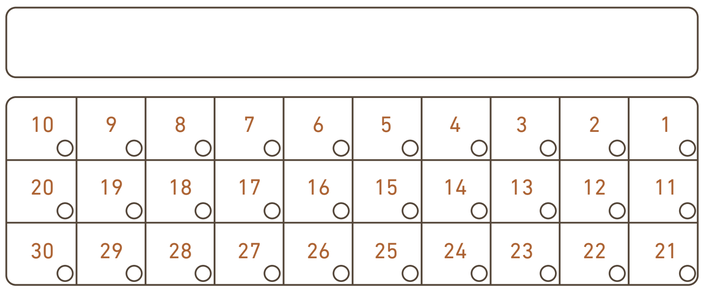
التاريخ	الانجازات

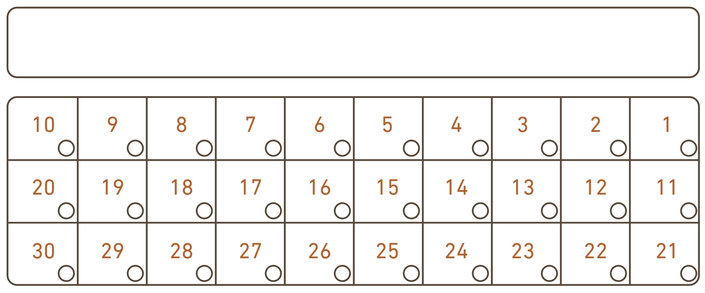
جميع الحقوق محفوظة @كويم

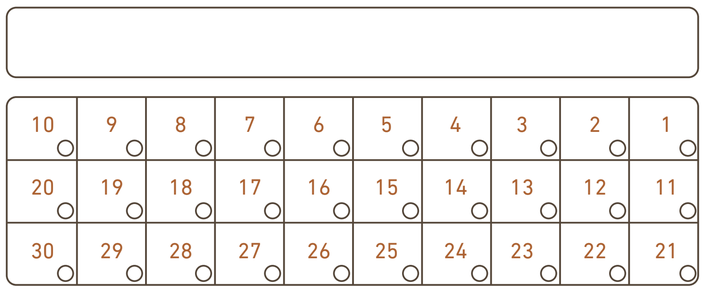
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

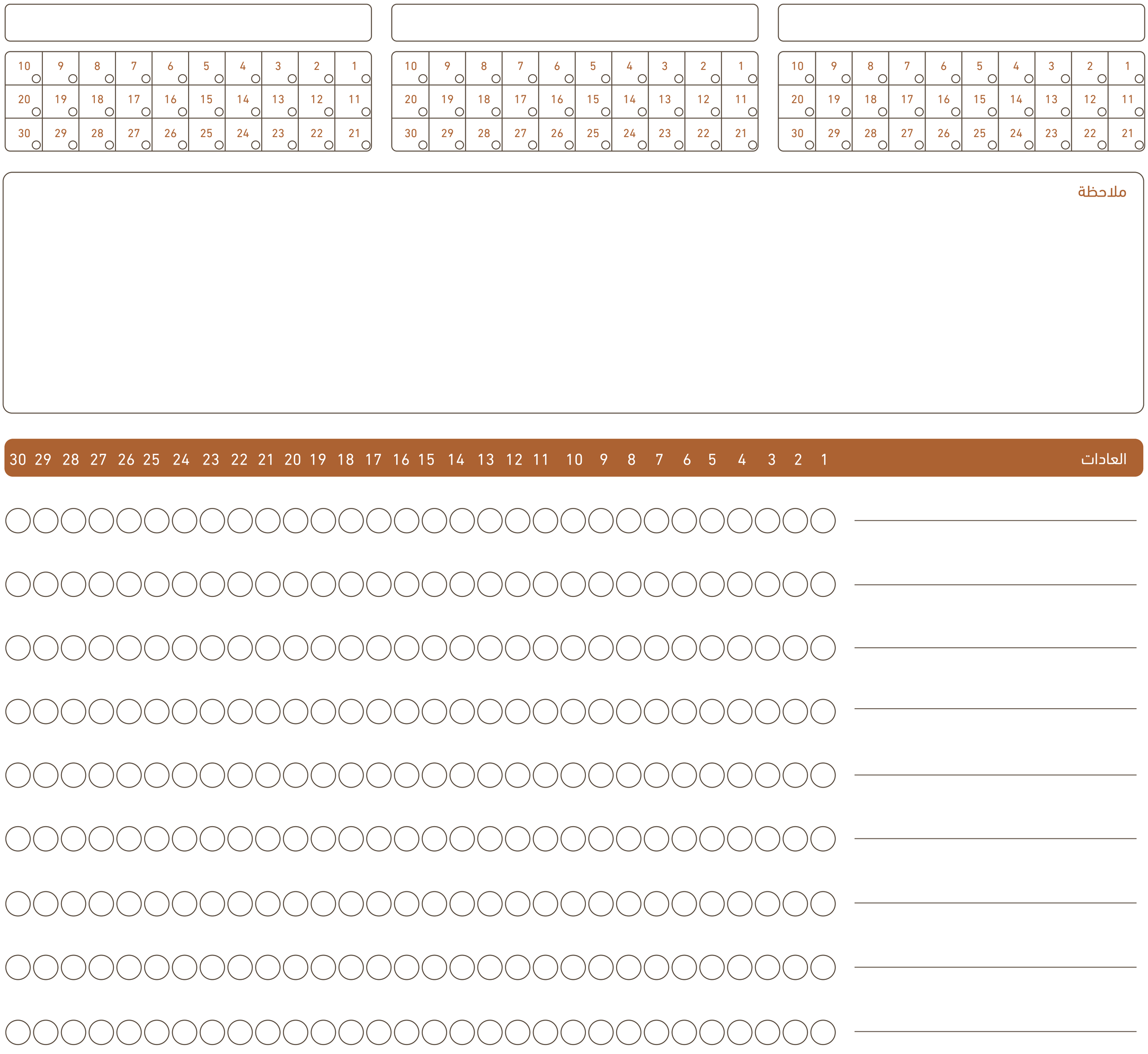






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الكتب

اسم الكتاب	اقتباس الهمني	تقيم ☆☆☆☆

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اهم مواعيد السنة

يناير

نوع الموعد	اين	التاريخ

فبراير

نوع الموعد	اين	التاريخ

مارس

نوع الموعد	اين	التاريخ

ابريل

نوع الموعد	اين	التاريخ

مايو

نوع الموعد	اين	التاريخ

يونيو

نوع الموعد	اين	التاريخ

يوليو

نوع الموعد	اين	التاريخ

اغسطس

نوع الموعد	اين	التاريخ

سبتمبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

اكتوبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

نوفمبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

ديسمبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التخطيط والرؤية

جميع الحقوق محفوظة @كويم

افتخر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

فرغ ذهنك

جميع الحقوق محفوظة @كويم

تعلم شي جديد

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

ماذا تريد ان تتعلم	ماهي الطرق او كيف يتم التعليم
تاريخ البداية	
تاريخ الانتهاء منه	
ميزانية التعليم	

جميع الحقوق محفوظة @كويم

مشاريعي

اسم المشروع / نوعه	تاريخ البداية	تاريخ الاكتمال
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		
نظرة عامة		

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الدخل السنوي

الدخل السنوي المتوقع

التاريخ	نوع الدخل	المبلغ

المصاريف السنوية

المصاريف السنوية المتوقع

التاريخ	الصرف على	المبلغ

سجل الدين

التاريخ	الاسم	الهدف من الدين	المبلغ

الادخار السنوي

الادخار لـ		الادخار لـ		الادخار لـ		الادخار لـ		الادخار لـ	
هدف الادخار		هدف الادخار		هدف الادخار		هدف الادخار		هدف الادخار	
التاريخ	المبلغ	التاريخ	المبلغ	التاريخ	المبلغ	التاريخ	المبلغ	التاريخ	المبلغ

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

مقاسات الجسم / تتبع الوزن

	الوزن	الصدر	الذراع	الوسط	الفخذ	الطول
الهدف						

قبل

الوزن _____

الصدر _____

الذراع _____

الوسط _____

الفخذ _____

الطول _____

بعد

الوزن _____

الصدر _____

الذراع _____

الوسط _____

الفخذ _____

الطول _____

الشهر	الوزن	الصدر	الذراع	الوسط	الفخذ	الطول
يناير						
فبراير						
مارس						
ابريل						
مايو						
يونيو						
يوليو						
اغسطس						
سبتمبر						
اكتوبر						
نوفمبر						
ديسمبر						

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

مواعيد صحية

يناير

نوع الموعد	اين	التاريخ

فبراير

نوع الموعد	اين	التاريخ

مارس

نوع الموعد	اين	التاريخ

ابريل

نوع الموعد	اين	التاريخ

مايو

نوع الموعد	اين	التاريخ

يونيو

نوع الموعد	اين	التاريخ

يوليو

نوع الموعد	اين	التاريخ

اغسطس

نوع الموعد	اين	التاريخ

سبتمبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

اكتوبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

نوفمبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

ديسمبر

نوع الموعد	اين	التاريخ

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اريد شراء خلال السنة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

رسالة الى نفسك

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة للهدف

الهدف

لماذا تريد تحقيق هذا الهدف

الخطوات التي تساعدك على الوصول للهدف

تاريخ البداية

تاريخ الانتهاء

التركيز على

العقبات المحتملة

عبارة تحفزك لبلوغ الهدف

ملاحظة

العودة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الاموال والادخار

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الدخل		
الصرف		

هدف الشهر	المتوقع	المبلغ نهاية الشهر
الادخار		
الدين		

الدخل

دخل اضافي

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الادخار

الصرف

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

اجمالي

الدين

المصاريف الثابتة

التاريخ	نوعه	المبلغ

التاريخ	نوعه	المبلغ

اجمالي

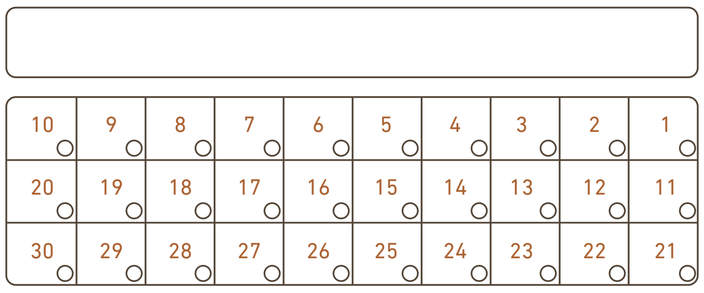
اجمالي

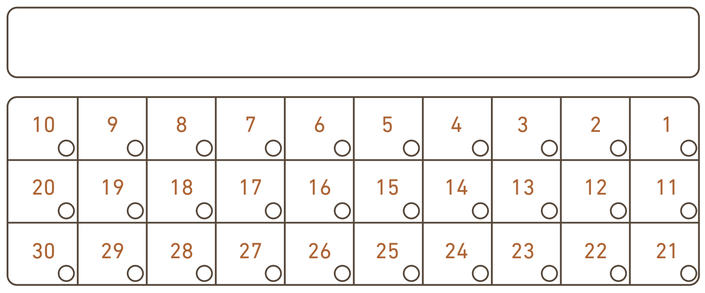
جميع الحقوق محفوظة @كويم

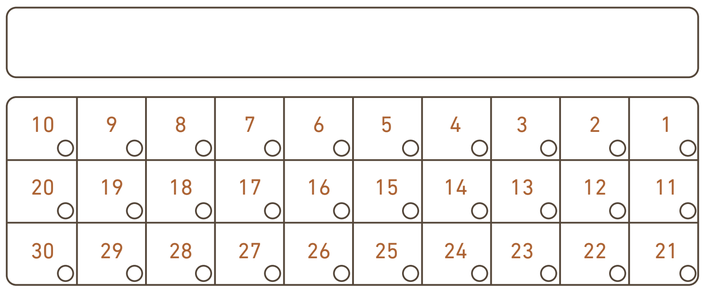
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

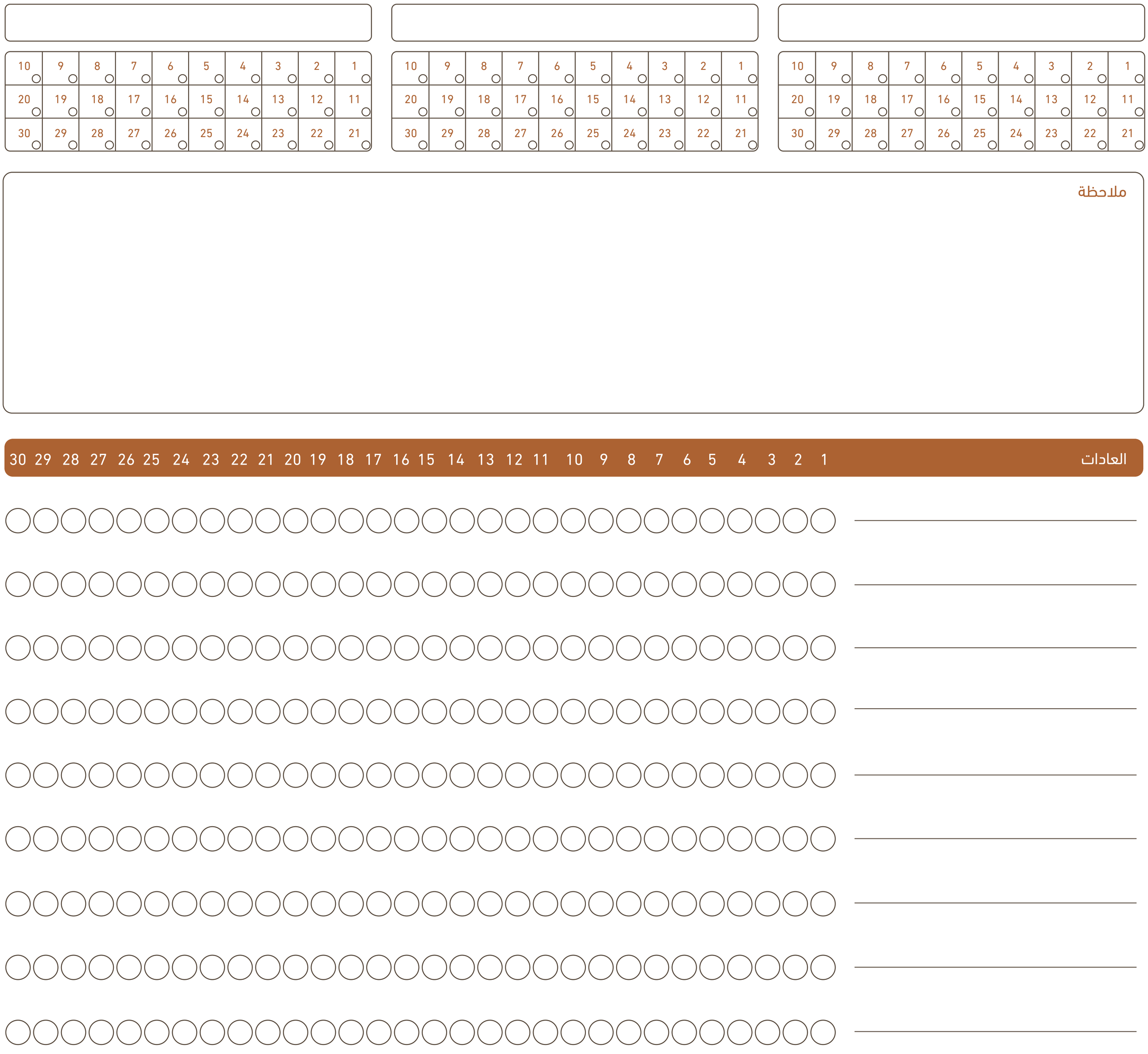






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



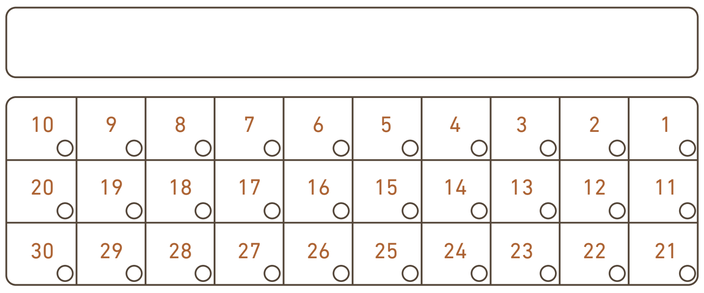
ملاحظة

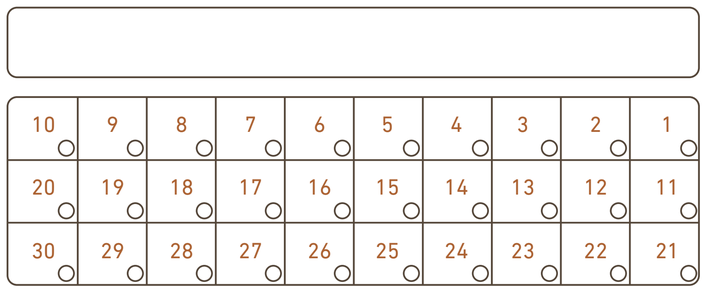
جميع الحقوق محفوظة @كويم

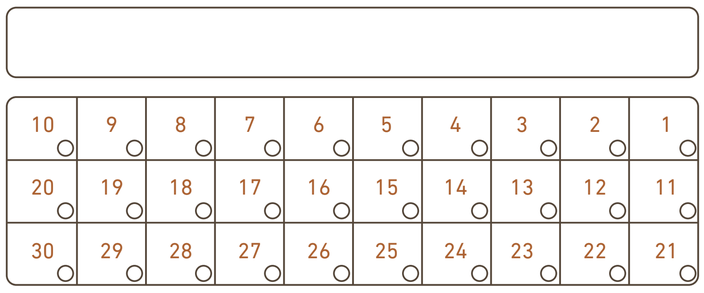
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

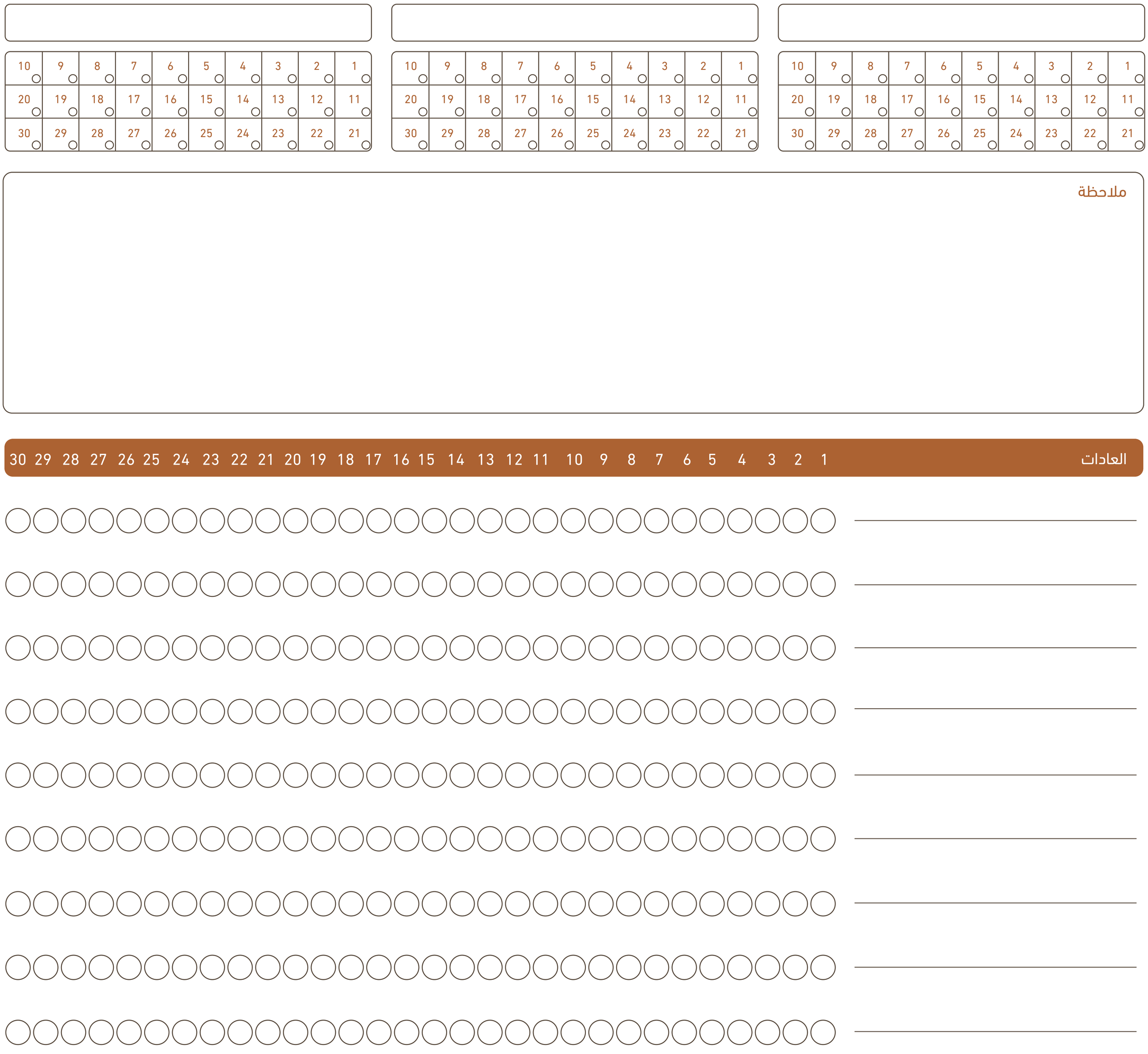






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



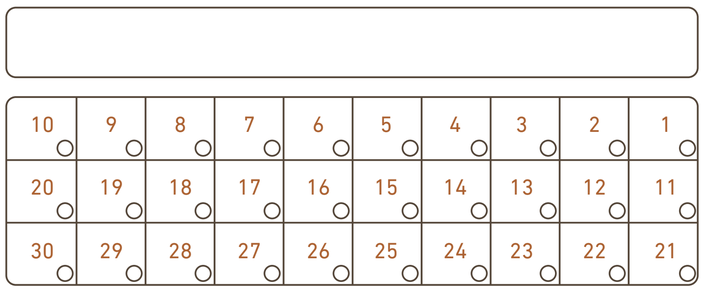
ملاحظة

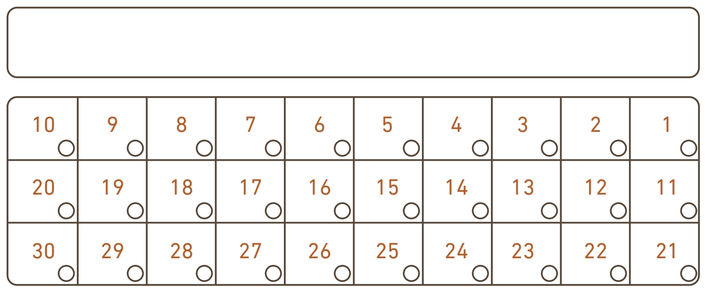
جميع الحقوق محفوظة @كويم

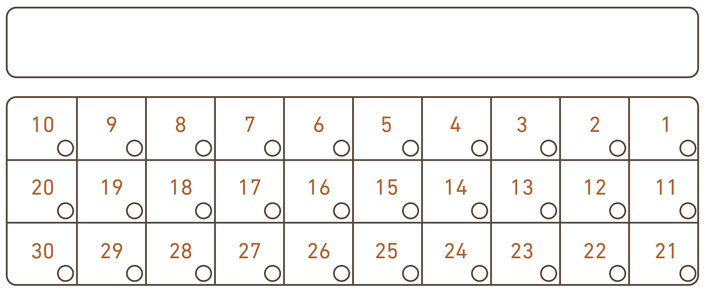
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

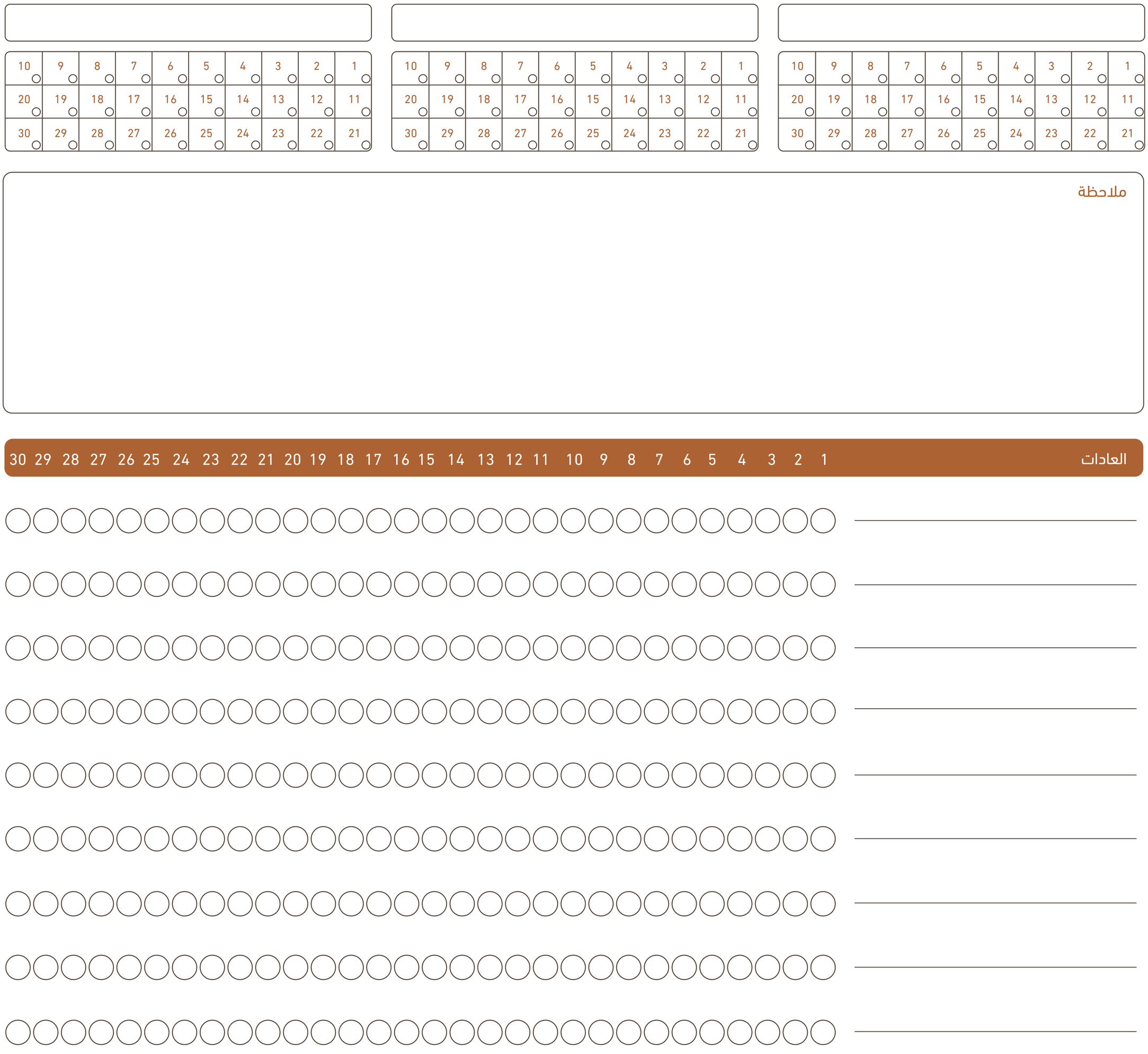






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



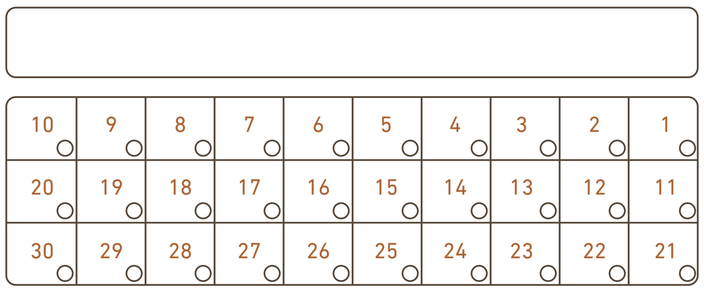
ملاحظة

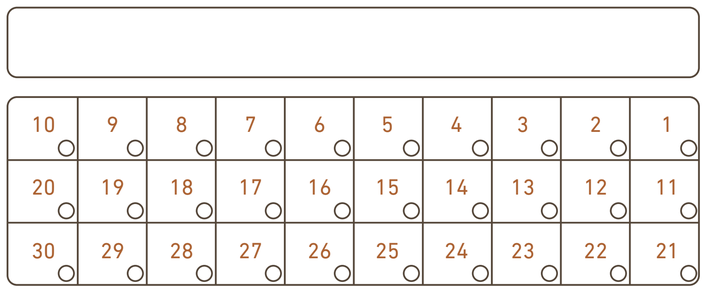
جميع الحقوق محفوظة @كويم

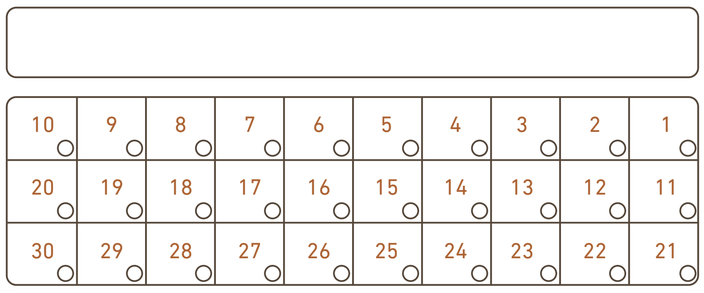
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

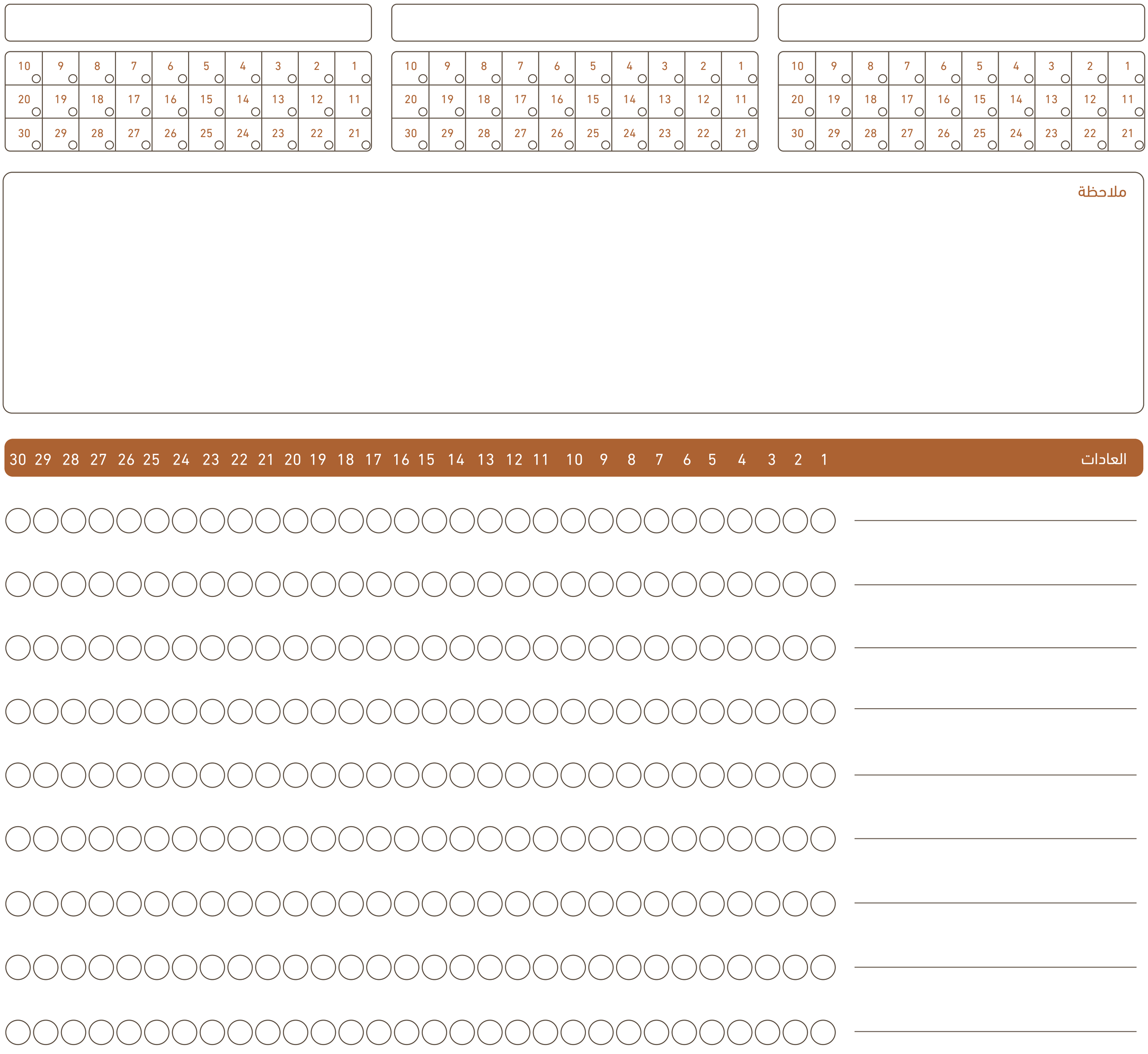






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



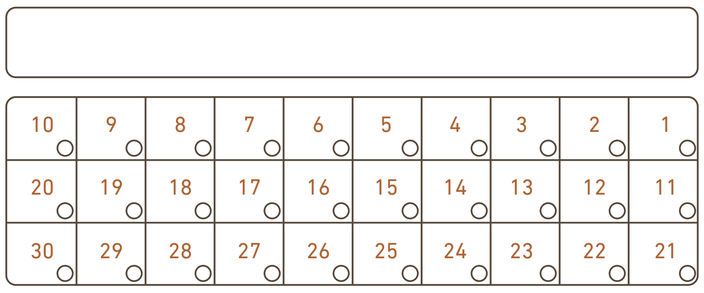
ملاحظة

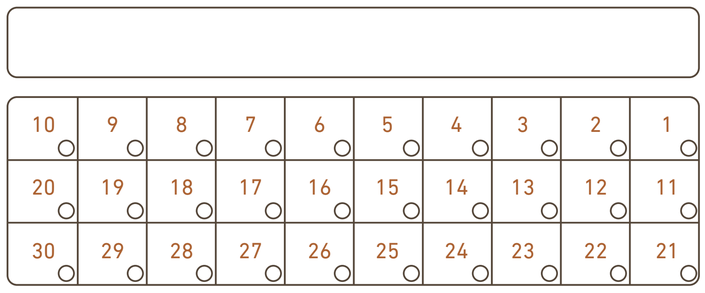
جميع الحقوق محفوظة @كويم

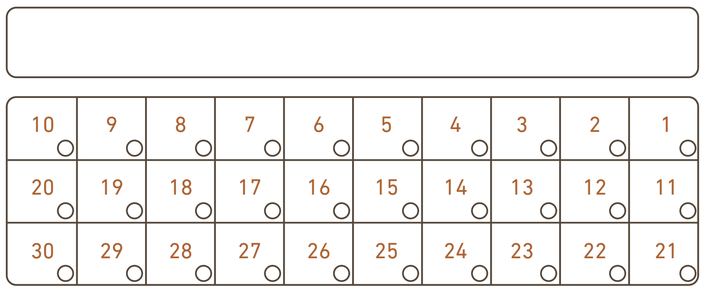
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

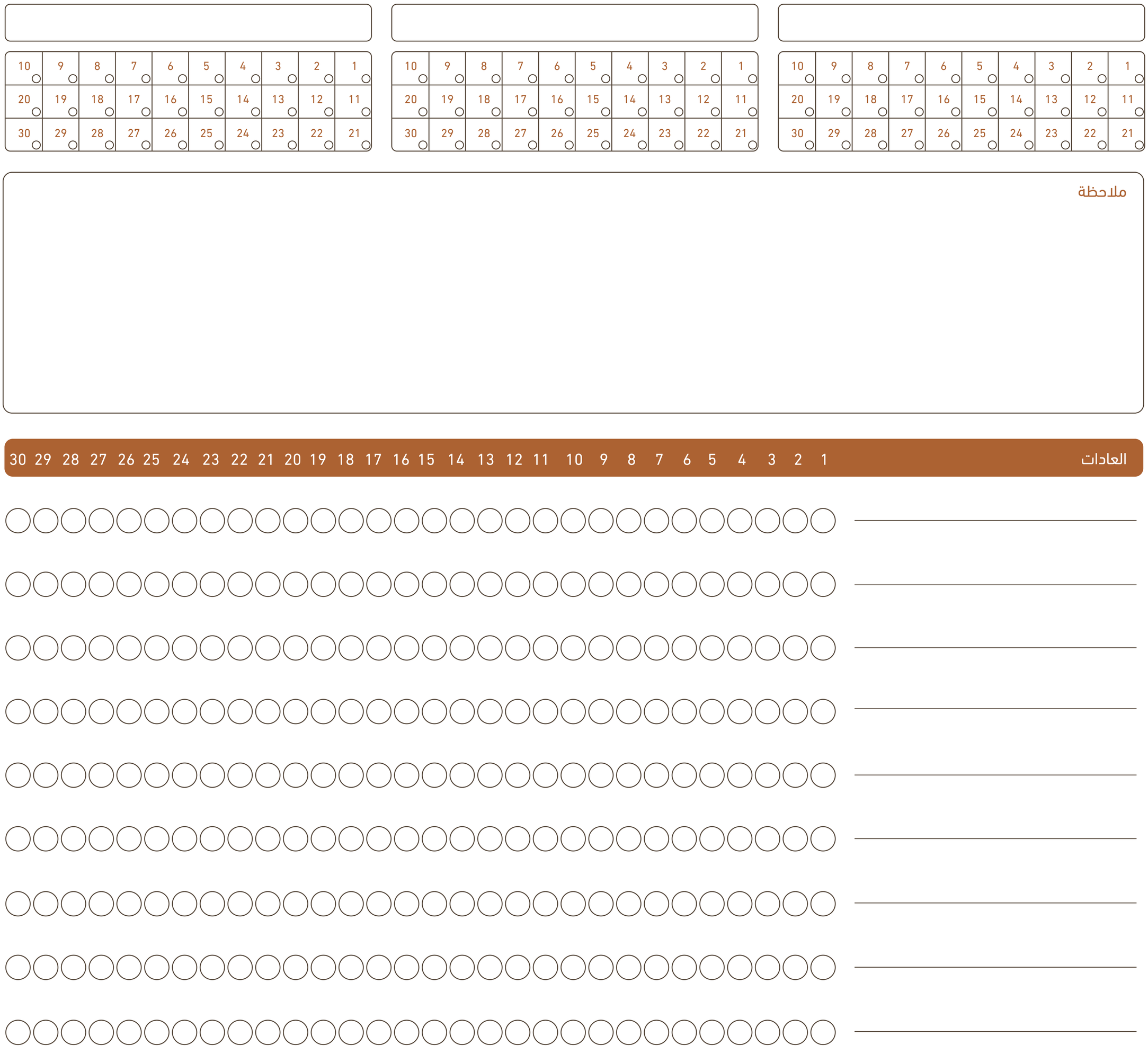






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



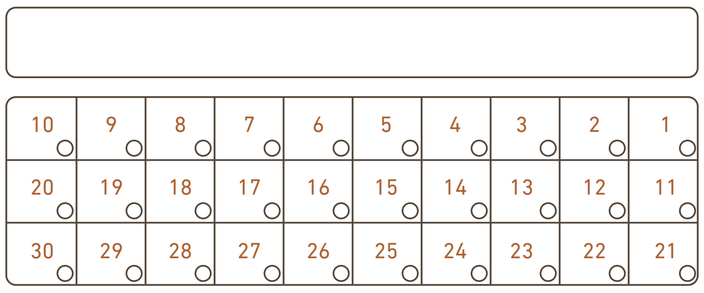
ملاحظة

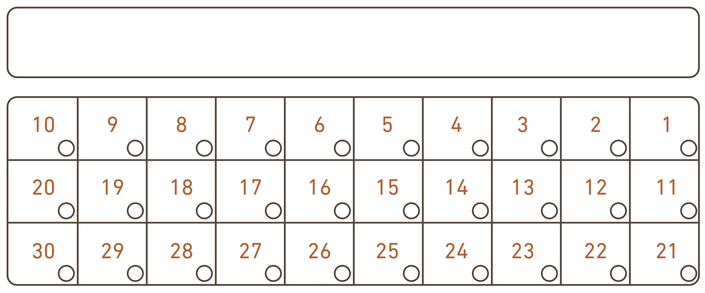
جميع الحقوق محفوظة @كويم

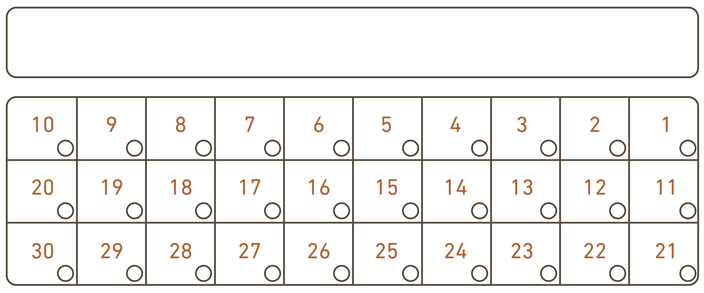
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

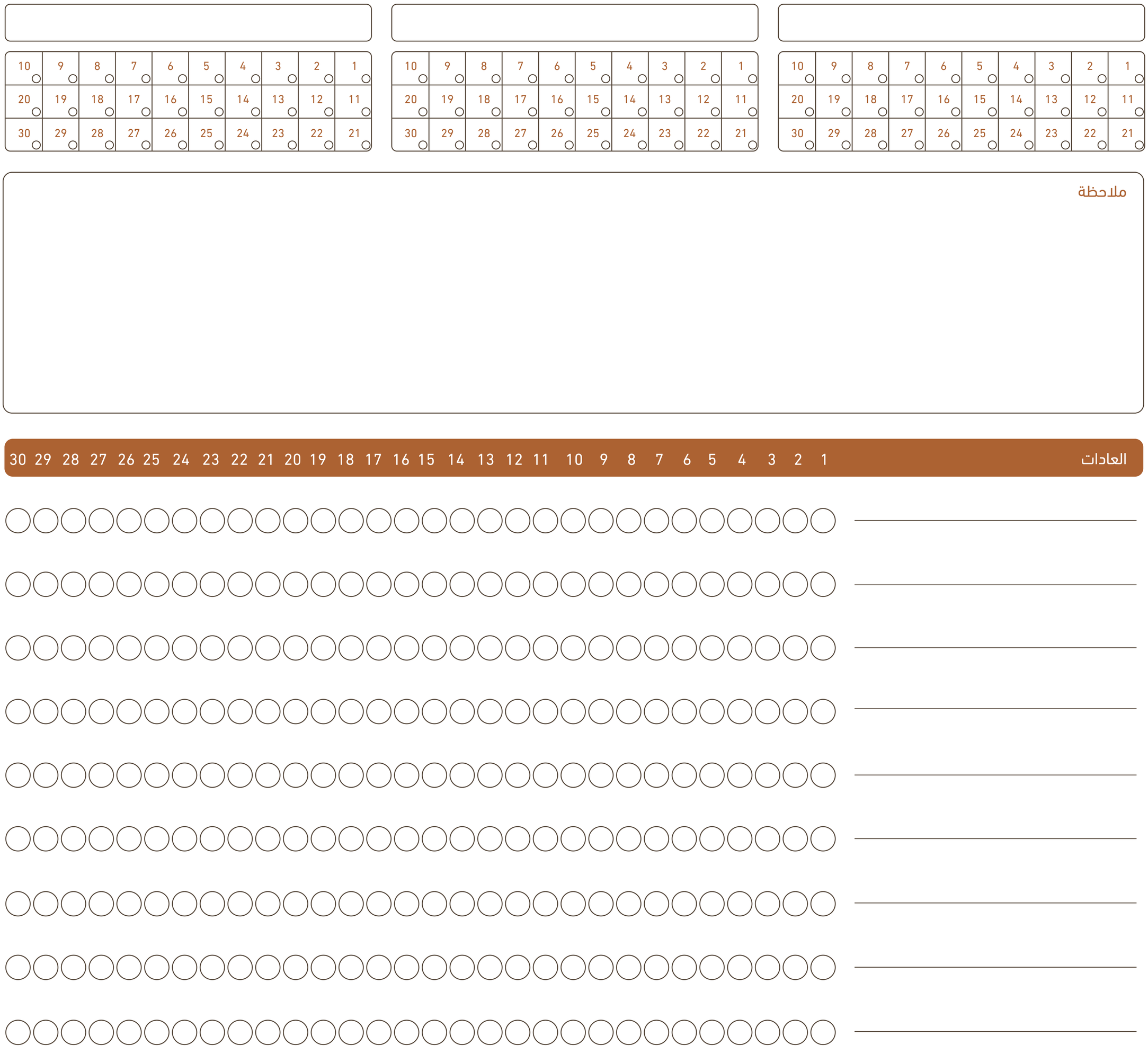






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



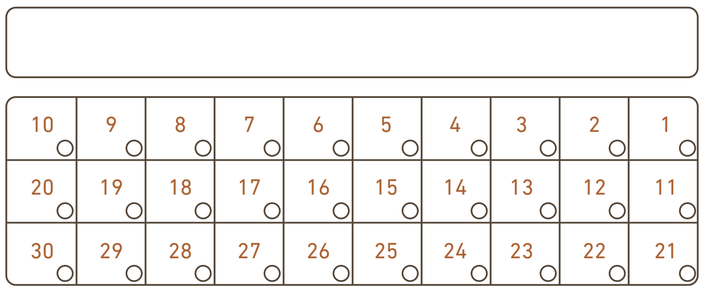
ملاحظة

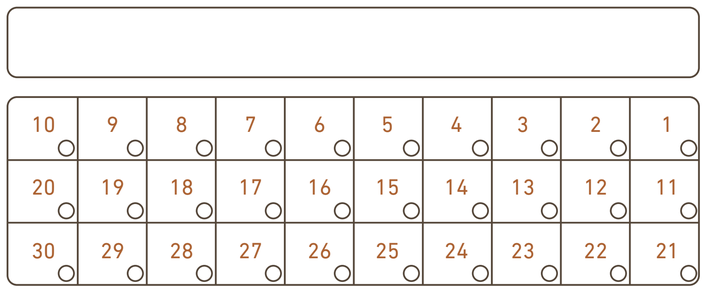
جميع الحقوق محفوظة @كويم

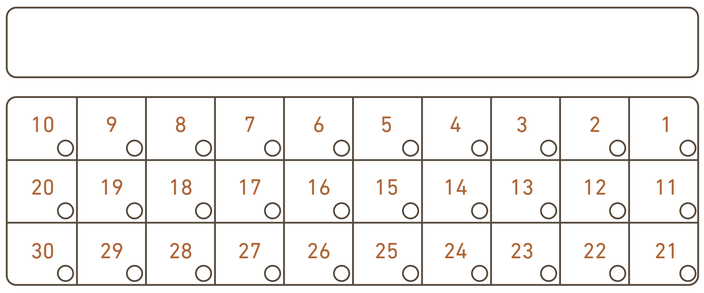
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

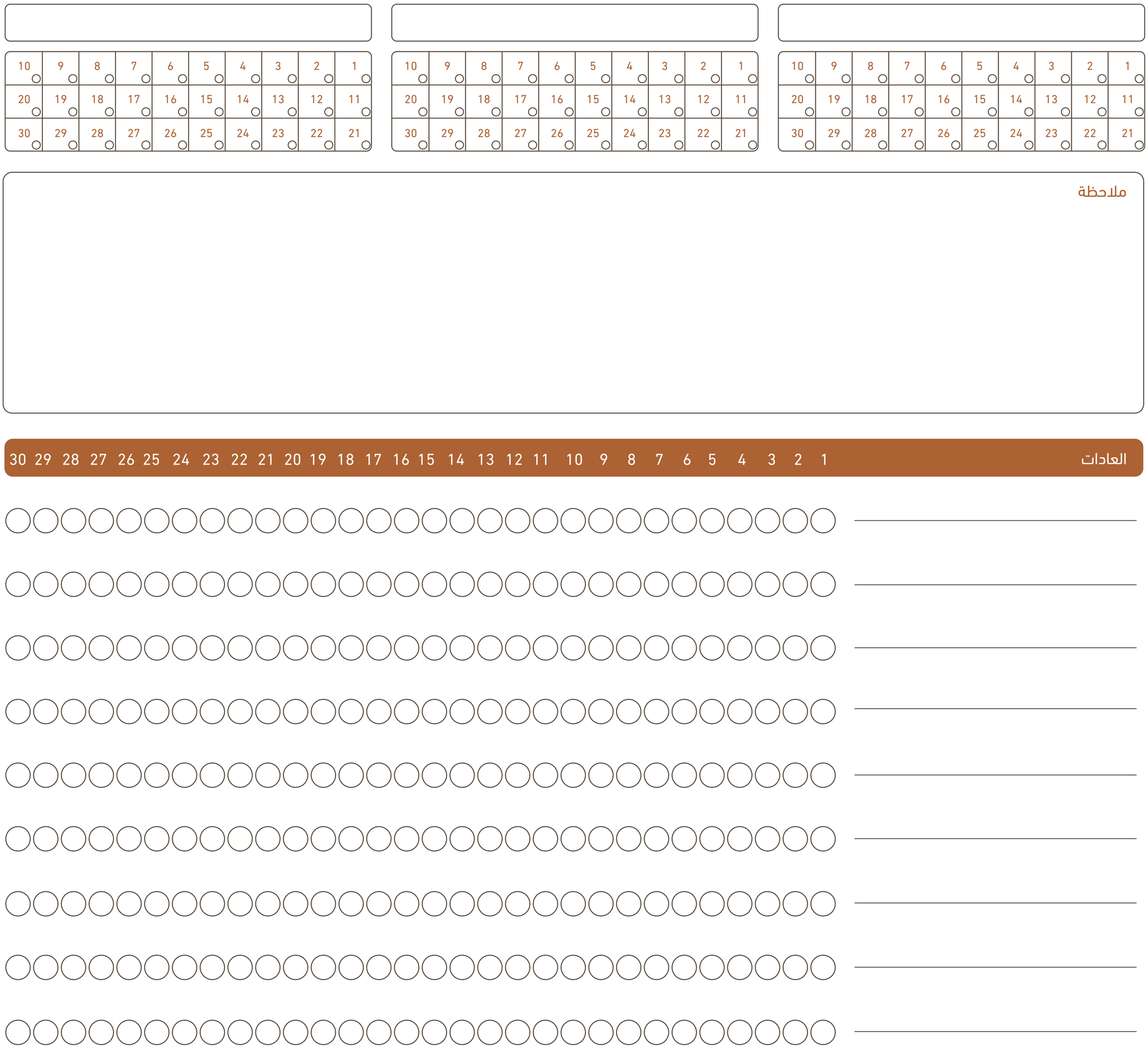






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



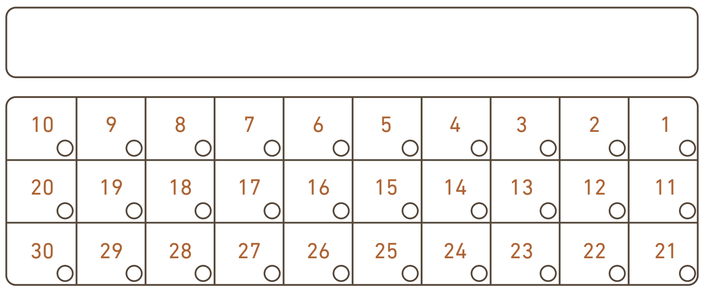
ملاحظة

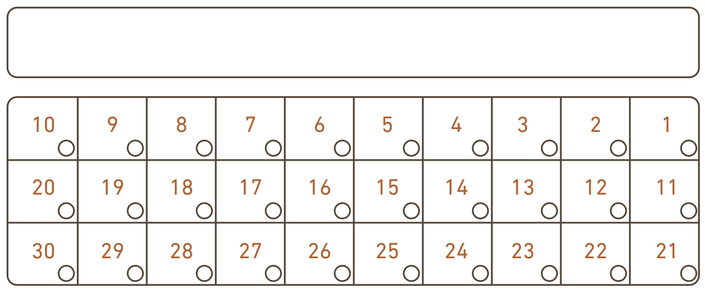
جميع الحقوق محفوظة @كويم

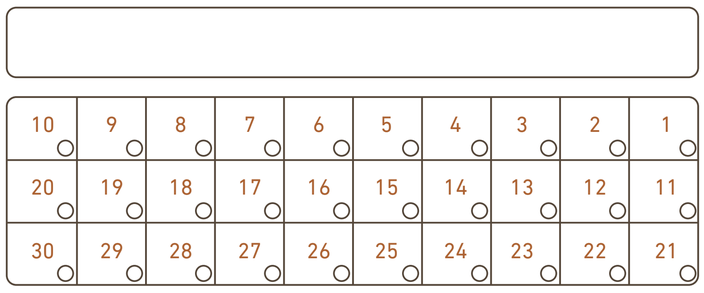
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

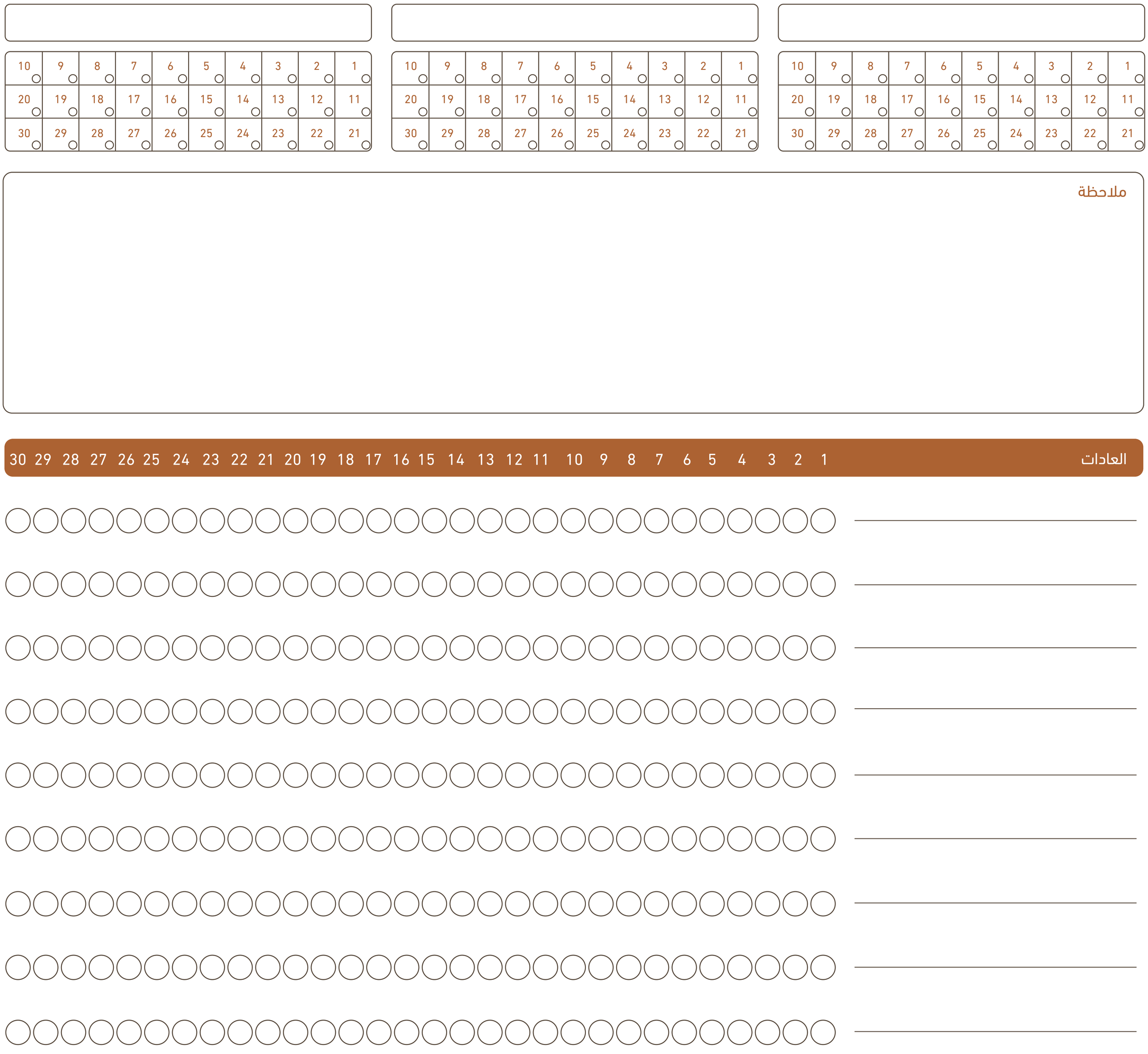






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



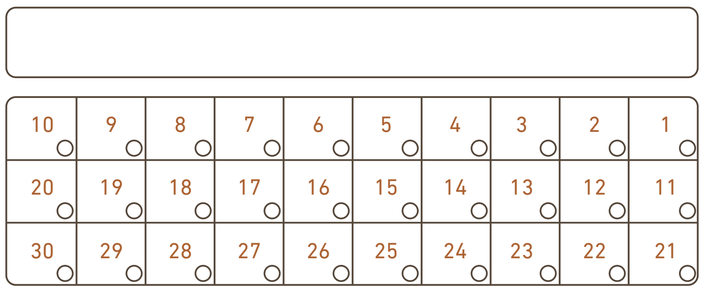
ملاحظة

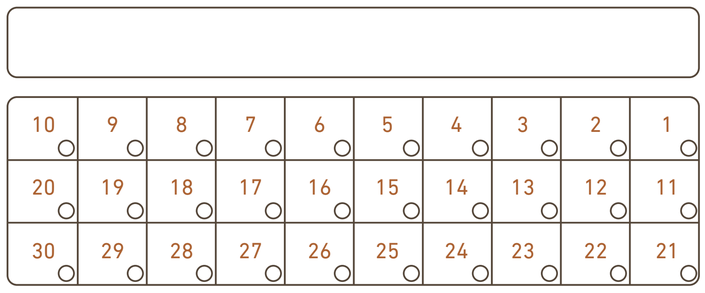
جميع الحقوق محفوظة @كويم

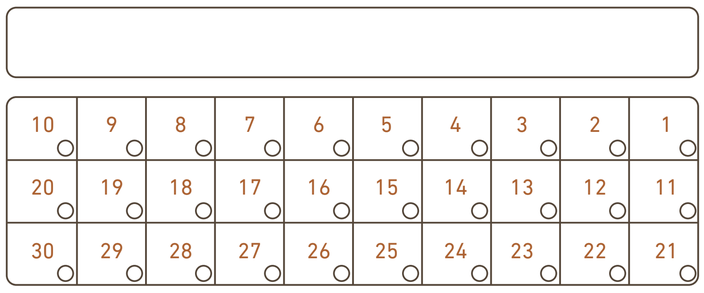
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

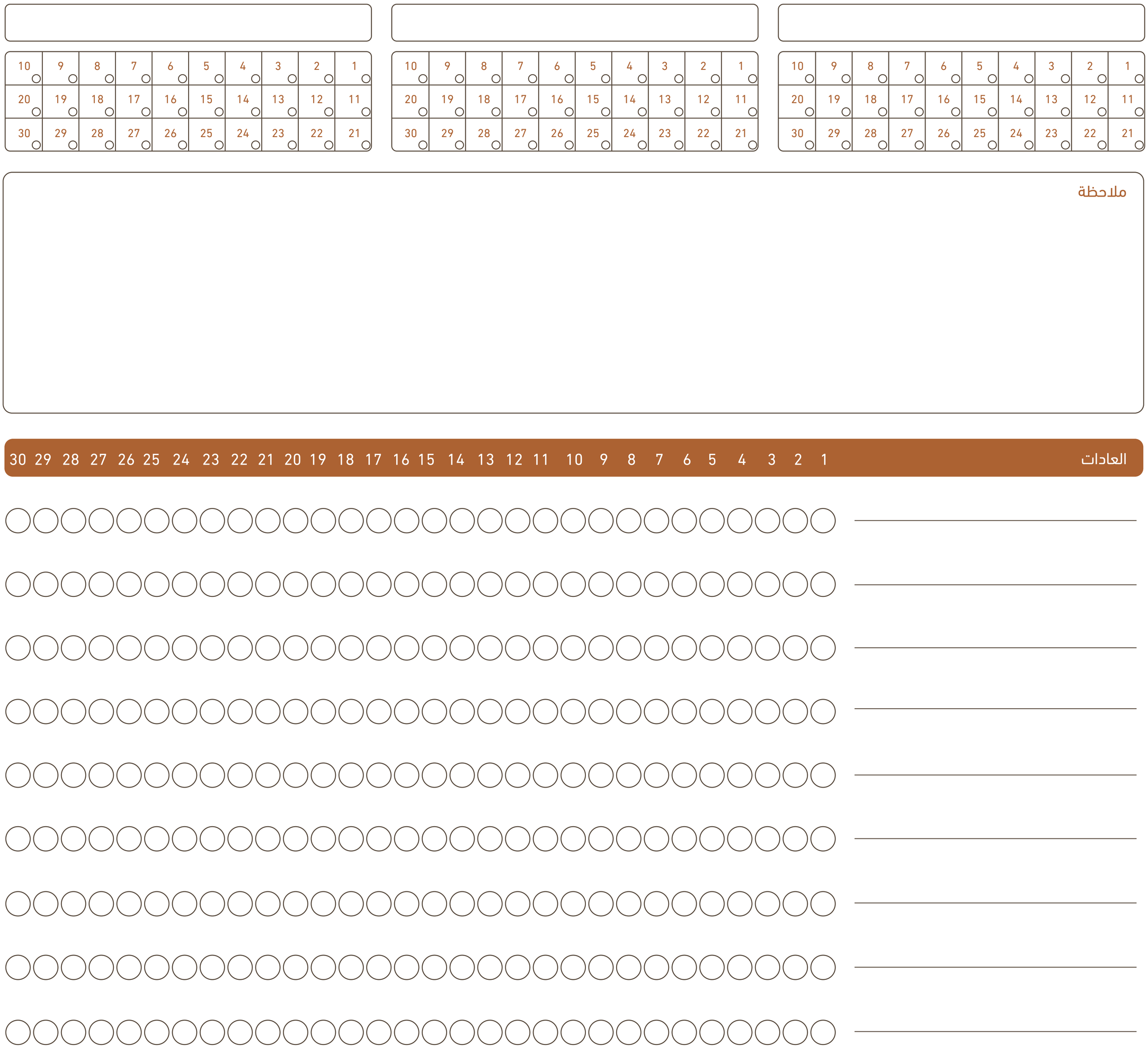






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



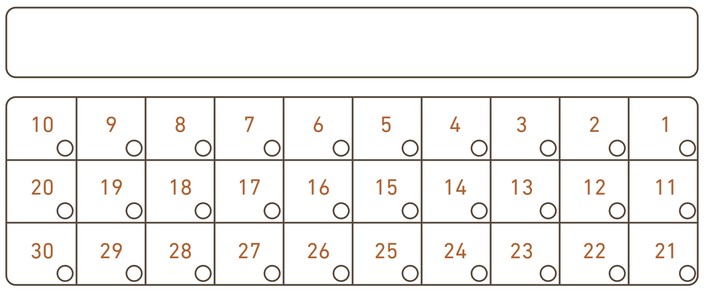
ملاحظة

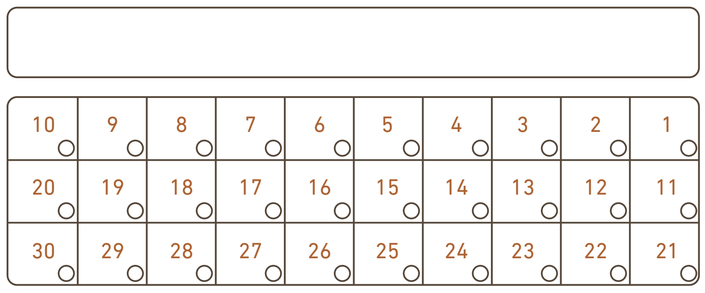
جميع الحقوق محفوظة @كويم

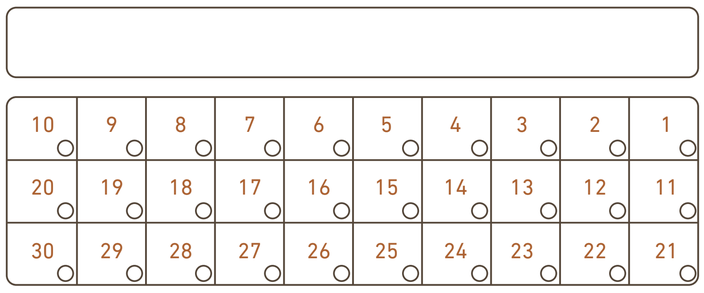
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

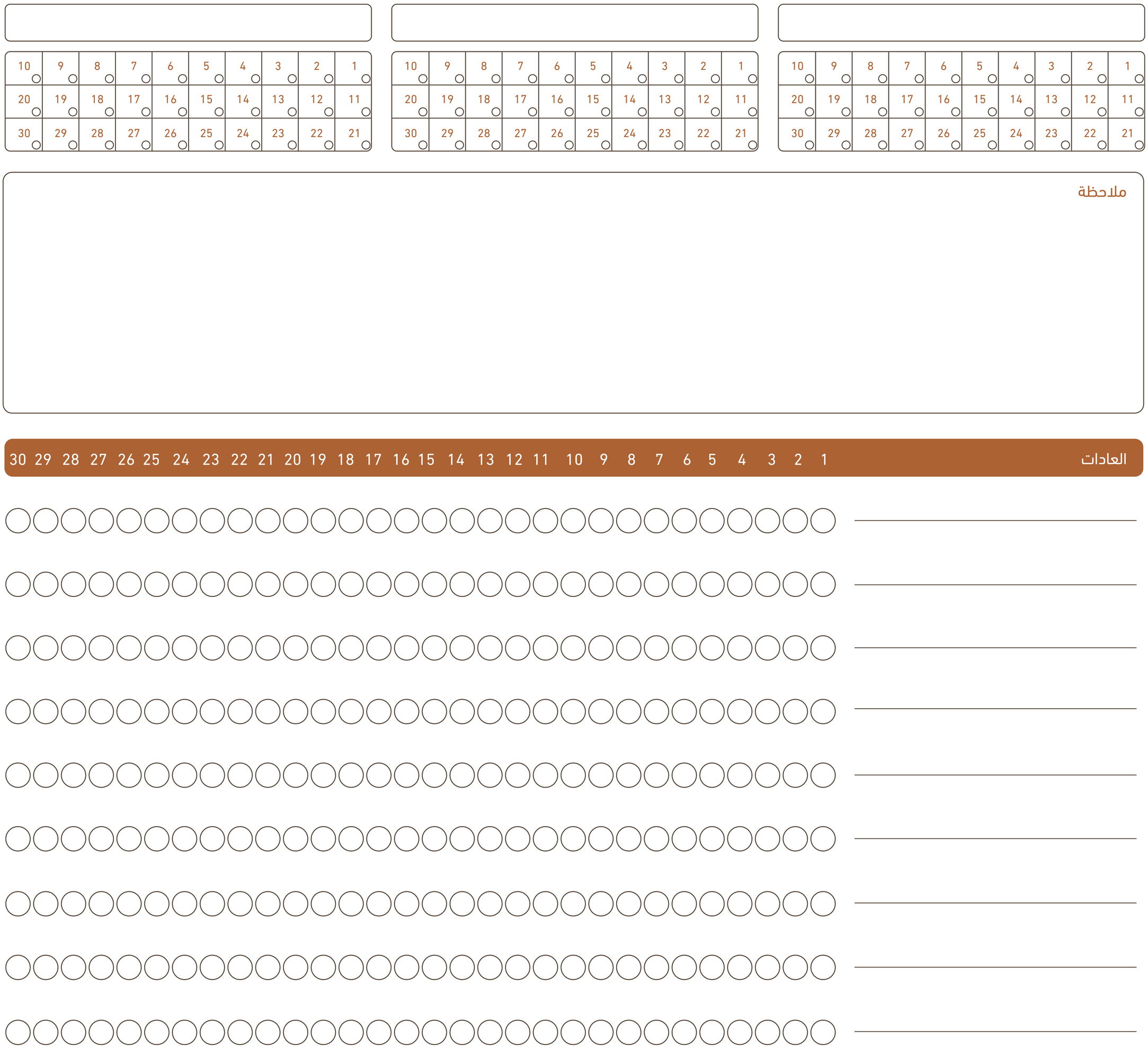






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



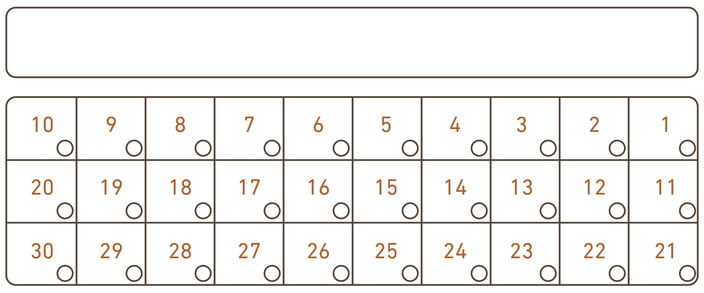
ملاحظة

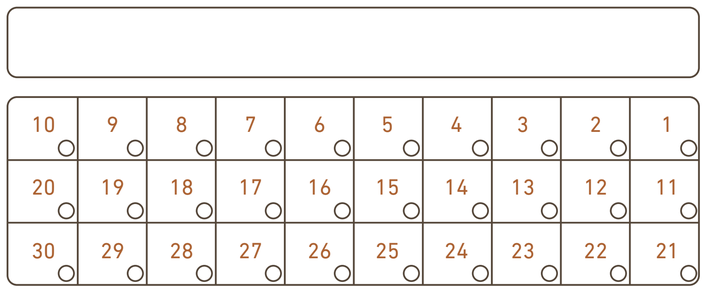
جميع الحقوق محفوظة @كويم

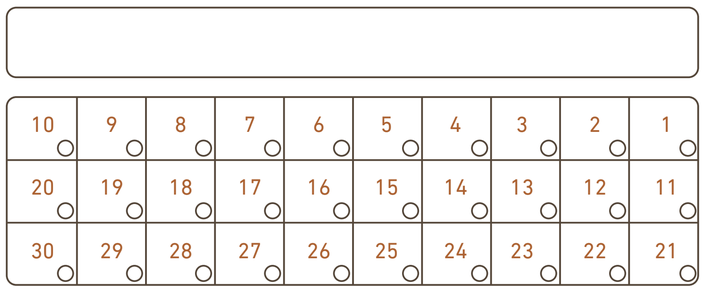
تتبع العادات

اكتب العادات

ضع علامة

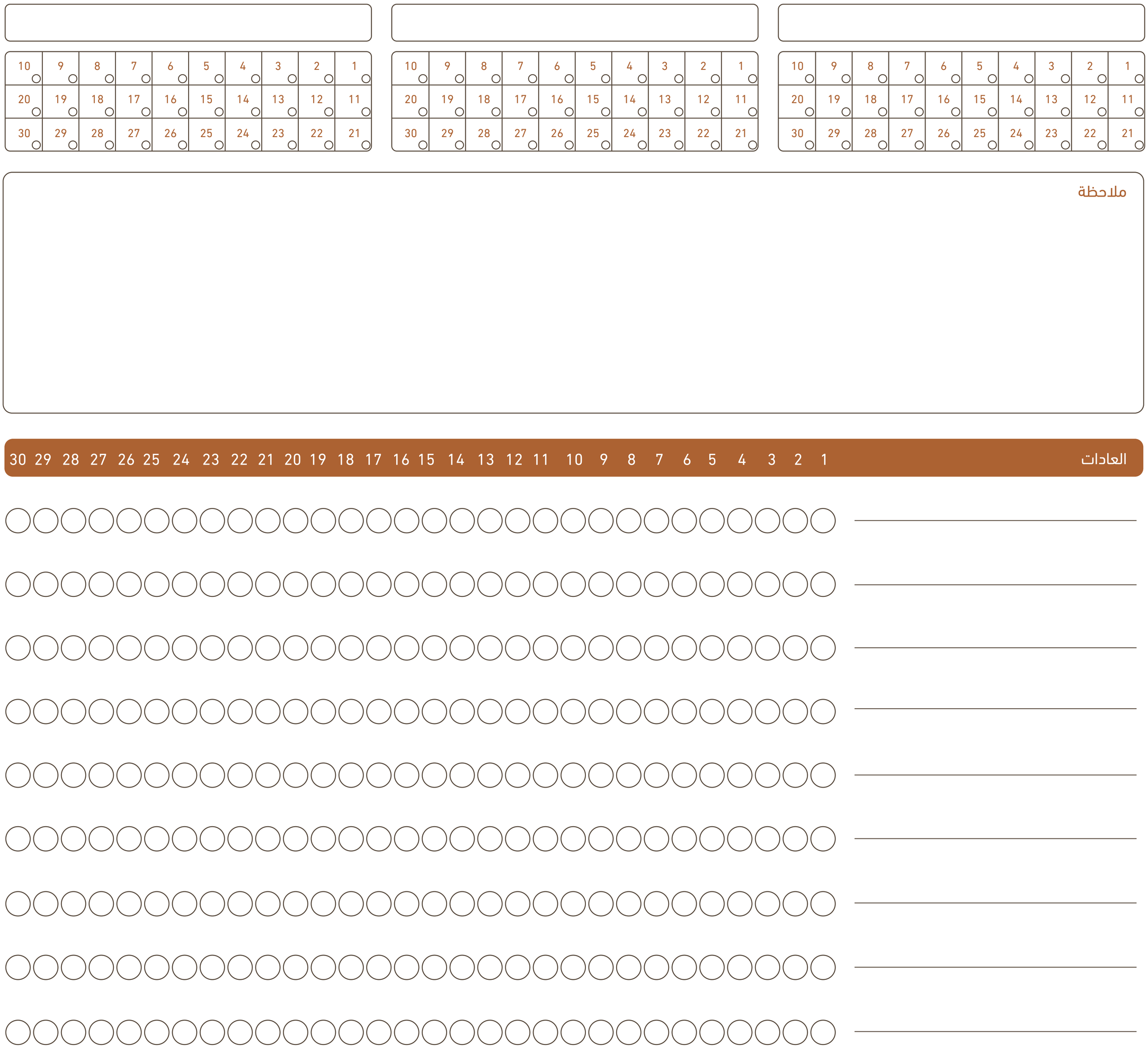






ملاحظة

العادات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

نظرة عامة

العودة

الجدول الزمني

تاريخ البداية

تاريخ اكتمال المشروع

نقاط رئيسية للبدء

التاريخ

خطة العمل

متطلبات المشروع

المبلغ

لماذا

مصادر / افكار

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل النوم

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

ضع علامة ✓

	6 PM	7PM	8PM	9PM	10 PM	11PM	12 AM	1AM	2AM	3AM	4 AM	5AM	6 AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12 PM	المجموع
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

الوجبات

اليوم	وجبة خفيفة /سناك	فطور	غداء	عشاء
الاسبوع 1				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 2				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 3				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 4				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الاسبوع 5				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

التمارين ومواعيد التدريب

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاسبوع 1						
الاسبوع 2						
الاسبوع 3						
الاسبوع 4						
الاسبوع 5						

التركيز على

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

العناية الشخصية

مهام العناية

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الاسبوع 1

الاسبوع 2

الاسبوع 3

الاسبوع 4

الاسبوع 5

ملاحظة

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

سجل الامتنان

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

اقتباسات الهمتك

يناير | فبراير | مارس | ابريل | مايو | يونيو | يوليو | اغسطس | سبتمبر | اكتوبر | نوفمبر | ديسمبر

جميع الحقوق محفوظة @كويم

أذكار الصباح والمساء

أَعُوذُ بِاللهِ مِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ اللّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاء وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَلاَ يَؤُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيم قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ، ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ يَكُن لَّه كُفُوًا أَحَد . ثلاث مرات

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيم قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ، مِن شَرِّ مَا خَلَقَ، وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ، وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ، وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ. ثلاث مرات

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيم قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ، مَلِكِ ٱلنَّاسِ، إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ، مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ، ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ، مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ. ثلاث مرات

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِيَ كُلَّهُ وَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيرَ مَا بَعْدَهُ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ . [وإذا أمسى قال: أمسينا وأمسى الملك للّه] [وإذا أمسى قال: رب أسألك خير ما في هذه الليلة، وخير ما بعدها، وأعوذ بك من شر ما في هذه الليلة، وشر ما بعدها

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ القَبْرِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْت (ثلاثَ مرَّاتٍ).

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ:فَتْحَهُ، وَنَصْرَهُ، وَنورَهُ، وَبَرَكَتَهُ، وَهُدَاهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَه [وإذا أمسى قال: أمسينا وأمسى الملك للّه ربّ العالمين اللّهم إني أسألك خير هذه الليلة: فتحها، ونصرها، ونورها، وبركتها، وهداها، وأعوذ بك من شر ما فيها، وشر ما بعدها].

حَسْبِيَ اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ عَلَيهِ تَوَكَّلتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيم (سَبْعَ مرات).

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لاَ يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلاَ فِي السّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (ثلاثَ مرَّات).

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا ، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ [وإذا أمسى قال: اللّهم بك أمسينا، وبك أصبحنا، وبك نحيا، وبك نموت، وإليك المصير

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَق (ثلاثَ مرَّات).

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ (عشرَ مرَّاتٍ).

أَصْبَحْنا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلاَمِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلاَصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صلى الله عليه وسلم، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفاً مُسْلِماً وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشرِكِينَ [وإذا أمسى قال: أمسينا على فطرة الإسلام...].

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبّاً، وَبِالْإِسْلاَمِ دِيناً، وَبِمُحَمَّدٍ صلى الله عليه وسلم نَبِيّا (ثلاثَ مرَّات).

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ: فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي، وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَينِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

اللَّهُمَّ عَالِمَ الغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطانِ وَشَرَكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءاً، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

ملاحظات

جميع الحقوق محفوظة @كويم

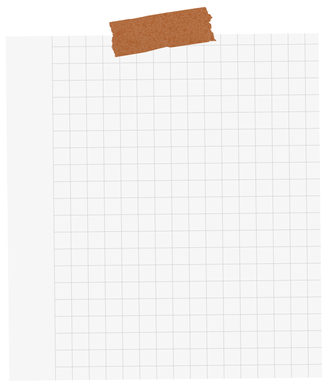
ملاحظات

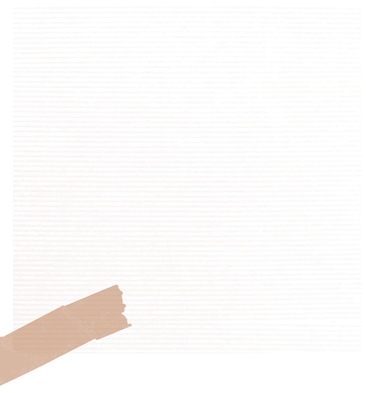
جميع الحقوق محفوظة @كويم

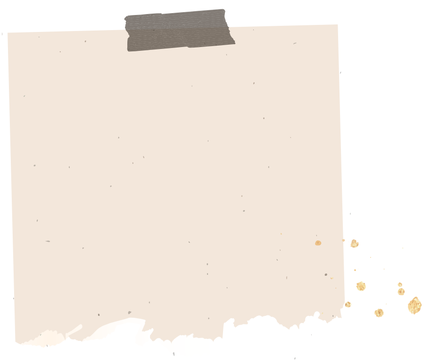
ملاحظات

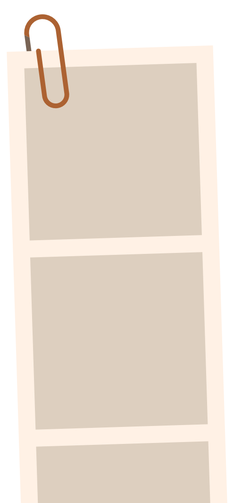
جميع الحقوق محفوظة @كويم

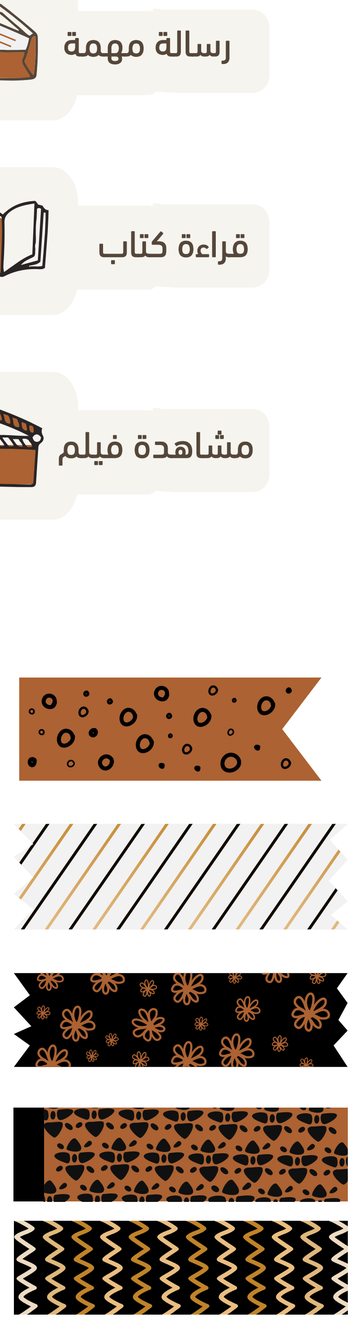
ملصقات











جميع الحقوق محفوظة @كويم

من نحن :

كويم اكبر متجر لبيع المنتجات الرقمية العربية و الانجليزية بطرق احترافية وسهلة الاستخدام ، متخصصون في التصميم الابداعي و الرسم

who are we :

Queem is the largest store selling Arabic and English digital products in professional and easy-to-use ways. Specialized in creative design and drawing

عن الاجندة :

تحتوي هذه الاجندة على

روابط تفاعلية لسهولة التنقل بين صفحات الاجندة + صفحات لكتابة اهداف السنة و التخطيط للهدف + صفحات للتخطيط السنوي + صفحات للاموال والادخار + صفحات لكتابة اهم انجازات السنة + صفحات لتتبع الاهداف + صفحات لكتابة اهم مواعيد السنة + صفحات الكتب التي تريد قرأتها + صفحات للملاحظات + صفحات التخطيط الشهري + صفحات المهمات اليومية + صفحات فرغ ذهنك + صفحات تعلم شي جديد + صفحات مشاريعي + صفحات الخطط والرؤية + صفحات الرياضة والصحة + صفحات افتخر + اقتباسات الهمتك + صفحات سجل الامتنان + صفحات الاذكار + والمزيد من الصفحات المختلفة والمفيدة + كل شهر يحتوي على : صفحات للتخطيط بداية الشهر + صفحة للمصروفات خلال الشهر + صفحات انجازات نهاية الشهر

About planner :

This planner contains

Interactive links for easy navigation between the pages of the planner + pages for writing goals for the year and goal planning + pages for annual planning + pages for money and savings + pages for writing the most important achievements of the year + pages for tracking goals + pages for writing the most important dates of the year + pages for book that you want to read + pages for notes + Monthly planning pages + Daily tasks pages + Empty your mind pages + Learn something new pages + My projects pages + Plans and vision pages + training and health pages + Be proud pages + Inspirational quotes + Gratitude record pages + Remembrance pages + More different and useful pages + Each month contains It contains: planning pages, the beginning of the month + a page for expenses during the month, and a page for achievements at the end of the month

@queem_official #queem

جميع الحقوق محفوظة @كويم