



# بصحتي

# 2021

ريحانة الفوزان



@Alfawzan\_r

لِكُلِّ شَخْصٍ بِصَمْتِهِ الْخَاصَّةِ،  
مَوَاهِبُهُ الْخَاصَّةِ، قُدْرَاتُهُ  
الْخَاصَّةِ، إِذَا إِسْتَخْدَمْتَ هَذِهِ  
الْهَبَاتِ سَتَزِيدُ وَتَسْتَأْخِذُ بِيَدِكَ  
لِلنَّجَاحِ؛ تَحْمِلُ مَسْئُولِيَّةَ  
أَحْلَامِكَ





## فبراير

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

	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						

## يناير

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

					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					

## ابريل

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

				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	

## مارس

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

		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							

## يونيو

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

		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			

## مايو

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

						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					





## أغسطس

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

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				

## يوليو

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

				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

## أكتوبر

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

					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						

## سبتمبر

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

				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			

## ديسمبر


السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

			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	

## نوفمبر

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

				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							



أتعهد لنفسي هذا العام  
بأن أتحمل مسؤولية  
أهدافي وأسعى لها بكل  
قوتي وطاقتي وجهدي..  
أنا أستطيع ونفسي تستحق  
النجاح

## ماذا تعلمت من 2020

أهداف لم احققها	العقبات التي واجهتني	الجزاتي التي حققتها





## 1. جانب الدين

كيف سأقوم بتطوير هذا الجانب؟

أهداف دينية هذا العام

.1

.2

.3



# الهوايات



## 2. جانب الهوايات

كيف سأقوم بتطوير هوايتي؟

هويات سأتعلمها هذا العام

تحديد وقت للإستمتاع بهوايتي

المهنة



### 3. جانب المهنة

كيف سأقوم بتطوير نفسي وظيفيا؟

شهادات تطويرية او مهنية أسعى للحصول عليها هذا العام

إكتساب عادة جديدة للتطور الوظيفي

التعليم

## 4. جانب التعليم

كيف سأقوم بتطوير نفسي علميا؟

قائمة كتب سأقوم بقراءتها هذا العام

أمر سأقوم بتعليمها لنفسي ذاتيا

الصحة



## 5. جانب الصحة

عادات أرغب بتغييرها في صحتي



طرق تغير هذه العادات

عادات صحية سأقوم بأكتسبها



الرياضه

## 6. جانب الرياضة

رياضة أرغب بإضافتها إلى حياتي

تحديد وقت يومي أو اسبوعي لهذه الرياضة

رياضة رغبت بتعلمها منذ زمن وأرغب أن أبدأ بها هذا العام

الطهي الصحي

## 7. جانب الطهي الصحي:

وصفات صحية أرغب بإضافتها إلى روتين حياتي اليومي

تحديد وقت يومي أو اسبوعي لتعلم وصفات جديدة تدعم  
الجانب الصحي لي

العادات الإيجابية

## 8. جانب العادات الإيجابية

عادات إيجابية أرغب بإضافتها إلى روتين حياتي اليومي وستحدث فرق في إنجازاتي وأهدافي

تحديد وقت يومي أو اسبوعي لممارسة هذه العادات

# العلاقات



## 9. جانب العلاقات

علاقات أرغب بتحسينها هذا العام..؟



اقتراحات لتحسين هذه العلاقة



الحياه الاجتماعيه



## 10. جانب الحياة الاجتماعية

عادات إجتماعية تعيق تحقيق أهدافي



إقتراحات لتجاوز هذه العادات

المرح



## 11. جانب المرح

أفعال تجلب السعادة وتشعرنني بالمرح



إقتراحات لتفعيلها في يومي وأسبوعي

الجانب المالي

## 12. الجانب المالي:

أهداف مالية أرغب بتحقيقها



هوايات عندي أستطيع تحويلها لخدمات وأستفيد منها ماليا

لا تنتظر الإتيان في عملك..  
لأنه نتيجة لعدد

من التجارب الخاطئة وهو  
تراكم التجارب الغير صحيحه  
لتصل للخبرة





# يناير

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

					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						

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة



## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

إيمانك بنفسك راسخ رغم  
الظروف،

إيمان الآخرين بك مُتزعزع  
فلا تُعولُ عليه



# فبراير

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

	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						

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة



## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

كُل ما حولك صغير..  
أما داخلك هو الكبير



# مارس

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

	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			



## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

إقرأ اليوم ليكن لك  
المستقبل؛  
معرفة اليوم حصاد  
المستقبل





# ابريل

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

				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	

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

الإلتزام بهدفك!  
هو طريقك للنجاح:  
يُخفق من لا يلتزم بحمل  
مسؤولية حلمه



# مايو

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

---

						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					

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة



## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

الآلام هي طريقك لصقل  
داخلك، ولا يعني ذلك أن  
نتظرها او نرحب بها؛ بل  
نشكر التجارب السابقة  
ونتفاءل بغدٍ مُشرق  
بدونها



# يونيو

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

		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			

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة



## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

الرؤيه هي بوابه

صُستقبلك

والأهداف هي وسيلتك

لتحقيق هذا

الْحُلْم



# يوليو

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

				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

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة



## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

الحماس  
هو وقود النجاح؛  
وإبقاء هذه الشعلة مُتقدده  
هو المطلوب



# أغسطس

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

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				

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

رائد الأعمال  
لديه أهداف  
أما الآخرون فلديهم  
أُمْنِيَات فقط





# سبتمبر

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

			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		

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

الإختيار قوة..  
و حين تختار تتحكم بك  
خياراتك



# أكتوبر

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

					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						

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة



## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

لِتَصِلَ لَطْرِيقِ  
السَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ  
لَا بَدَّ مِنْ قَفْزَةٍ كَبِيرَةٍ بِإِتِّجَاهِ  
ذَاتِكَ



# نوفمبر

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الإثنين الأحد

	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				

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة



## الخطة الأسبوعية

الأثنين	الأحد	السبت

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

أعمال اخرى	الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت


الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة



الشكرُ والثناءُ والحمدُ لله  
دائماً وفي كل وقت..  
يزيد من طاقتك ويزيد من  
النعم التي تملكها، ويحافظ  
على ما تملك من  
الزوال..

# ديسمبر

السبت الجمعة الخميس الأربعاء الثلاثاء الاثنين الأحد

			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	

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة

## الخطة الأسبوعية

الأثنين

الأحد

السبت

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

أعمال اخرى

الجمعة



## جدول القراءة

تسجل في هذا الجدول الكتب التي تنوي قراءتها هذا العام 2021م

ت	الشهر	اسم الكتاب	عدد الصفحات يوميا	تاريخ انتهاء القراءة
1	يناير			
2	فبراير			
3	مارس			
4	أبريل			
5	مايو			
6	يونيو			
7	يوليو			
8	أغسطس			
9	سبتمبر			
10	أكتوبر			
11	نوفمبر			
12	ديسمبر			



@Alfawzan\_r