

# الجدول الشخصي اليومي

## قائمة الأهداف للعشر الأولى .. اكتب أهدافك 10-1 رمضان

5.00	5.00 صلاة الفجر
6.00	6.00
7.00	7.00 صلاة المغرب
8.00	8.00
9.00	9.00 صلاة العشاء
10.00	10.00
11.00	11.00
12.00	12.00
1.00	1.00 صلاة الظهر
2.00	2.00
3.00	3.00
4.00	4.00 صلاة العصر

- 01 **الختمة القرآنية** هدفي قراءة يوميا ( ) صفحة من المصحف
- 02 **قيام الليل** قيام يوميا ( ) ركعة وقراءة ( ) صفحة
- 03 **مساعدة الأهل** أساعد أهلي كل ( ) يوم في ( فطور-سحور )
- 04 **الأذكار المطلقة** أحافظ على ذكر ( ) يوميا بمعدل ( ) مرة
- 05 **هدف**
- 06 **هدف**
- 07 **هدف**
- 08 **هدف**

### أهداف مقترحة خلال شهر رمضان



## الجدول الشخصي

- **ضع هدف ذكي: محدد و قابل للتحقيق و له صلة بهدفك الرئيسي و ملتزم بوقت و قابل للقياس**
- كل الأشخاص عندهم نفس ال24 ساعة لكن منهم من يحقق انجازات كبيرة ومنهم العكس
- سجل في الجدول كل أعمالك اليومية ورتبها ونظمها و اجمع بين المفيد والممتع
- اطبع الملف و سجل جدولك واجعله أمامك لتتذكر حلمك وانجازاتك بشكل مستمر



# الجدول الشخصي اليومي

5.00	5.00 صلاة الفجر
6.00	6.00
7.00	7.00 صلاة المغرب
8.00	8.00
9.00	9.00 صلاة العشاء
10.00	10.00
11.00	11.00
12.00	12.00
1.00	1.00 صلاة الظهر
2.00	2.00
3.00	3.00
4.00	4.00 صلاة العصر

## قائمة الأهداف للعشر الوسطى.. اكتب أهدافك

20-11 رمضان

- 01 الختمة القرآنية هدفي قراءة يوميا ( ) صفحة من المصحف
- 02 قيام الليل قيام يوميا ( ) ركعة وقراءة ( ) صفحة
- 03 مساعدة الأهل أساعد أهلي كل ( ) يوم في ( فطور-سحور )
- 04 الأذكار المطلقة أحافظ على ذكر ( ) يوميا بمعدل ( ) مرة
- 05 هدف
- 06 هدف
- 07 هدف
- 08 هدف

### أهداف مقترحة خلال شهر رمضان



## الجدول الشخصي

- ضع هدف ذكي: **محدد** و **قابل للتحقيق** و **له صلة بهدفك الرئيسي** و **ملتزم بوقت** و **قابل للقياس**
- كل الأشخاص عندهم نفس ال24 ساعة لكن منهم من يحقق انجازات كبيرة ومنهم العكس
- سجل في الجدول كل أعمالك اليومية ورتبها ونظمها و اجمع بين المفيد والممتع
- اطبع الملف و سجل جدولك واجعله أمامك لتتذكر حلمك وانجازاتك بشكل مستمر



# الجدول الشخصي اليومي

## قائمة الأهداف للعشر الآخرة.. اكتب أهدافك

21-30 رمضان

5.00	صلاة الفجر	5.00
6.00		6.00
7.00	صلاة المغرب	7.00
8.00		8.00
9.00	صلاة العشاء	9.00
10.00		10.00
11.00		11.00
12.00		12.00
1.00	صلاة الظهر	1.00
2.00		2.00
3.00		3.00
4.00	صلاة العصر	4.00

- 01 **الختمة القرآنية** هدفي قراءة يومياً ( ) صفحة من المصحف
- 02 **قيام الليل** قيام يومياً ( ) ركعة وقراءة ( ) صفحة
- 03 **مساعدة الأهل** أساعد أهلي كل ( ) يوم في ( فطور-سحور )
- 04 **الأذكار المطلقة** أحافظ على ذكر ( ) يومياً بمعدل ( ) مرة
- 05 **هدف**
- 06 **هدف**
- 07 **هدف**
- 08 **هدف**

### أهداف مقترحة خلال شهر رمضان



## الجدول الشخصي

- **ضع هدف ذكي: محدد و قابل للتحقيق و له صلة بهدفك الرئيسي و ملتزم بوقت و قابل للقياس**
- كل الأشخاص عندهم نفس ال24 ساعة لكن منهم من يحقق انجازات كبيرة ومنهم العكس
- سجل في الجدول كل أعمالك اليومية ورتبها ونظمها و اجمع بين المفيد والممتع
- اطبع الملف و سجل جدولك واجعله أمامك لتتذكر حلمك وانجازاتك بشكل مستمر

