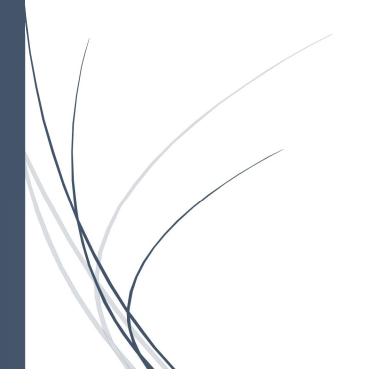
../../20....

Happily Ever After www.lady-land.org

Monthly Planner



Yousra AlQareh
WELLBEING & PARENTING COACH

Happily Ever After Planner

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله.

بين يديك الآن عزيزي القارئ، مذكرة التخطيط الشخصية للوصول للسلام الداخلي .. وتحقيق حياة أكثر هدوءا وتوازنا.

صممتها خصيصا لتتماشى مع ما درسناه من محتوى كورس Happily Ever After، ولتساعدك على تطبيق كل ما تعلمته معي.

هي Planner شهرية تغطي شهرا كاملا، بأسابيعه، وأهدافه، وأوراق العمل الخاصة به. وتستطيع إعادة طباعتها أول كل شهر لتضع خطتك الشهرية الجديدة .. ومتابعتها.

وملحق بما أوراق العمل والجداول التي تساعدك على بناء صحتك النفسية وتقوية مناعتك النفسية واستخراج محفزاتك الداخلية.

لاذا هذه الPlanner؟

لأن الإنسان إذا لم يخطط للنجاح، فإنه قد خطط للفشل. إذا لم تضع أنت خطتك الخاصة بك، ستصير بين يدي الظروف والمواقف والأشخاص المحيطين، يتحكموا في مسار حياتك وعمرك .. فتكون بذلك قد وضعت خطة لإهدار حياتك.



تولى أنت زمام حياتك ولا تدعها في يد آخرين.

وقتك .. هو يومك .. هو عمرك الذي ستُسأل فيما قضيته واستثمرته.

ولأنني أعلم أن الإنسان كائن سريع الملل والتشتت، لذا أحببت أن أيسر عليك عملية التخطيط والتنفيذ والمتابعة بتلك الهدية البسيطة.

مقترحات وأولويات لتغذية الجوانب الأربعة

جانب العقل:

- التعلّم
- اکتساب مهارة جدیدة
 - الترفيه والتسلية
 - القراءة

جانب الجسد:

- النوم بشكل صحى
- شرب كم كافي من الماء
 - تناول طعام صحي
 - ممارسة الرياضة
 - العناية الجسدية



جانب الروح:

- شرح أسماء الله الحسني
- العمل على تحسين جودة ونتائج الصلاة
- شرح مناجاة الإمام عبد المالك الضرير



- جلسة خلوة
- الاستغراق في شعور إيجابي
- Here & Now تطبیق مبدأ



عًا وتوزنا	لحياة أكثر هدو	مذكرة التخطيط	
	ر سنة	شهر	
بعة	شهر في الجوانب الأر	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	حياة هادئة متوازنة	لتحقيق	
	9		9
نب العقل:	جا		جانب الجسد:
نب الروح:	 چا		جانب النفس:



مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوزنا

الأسبوع من: ./../... إلى: ../../...

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	التوقيت اليوم <i>ي</i>
								لكل جانب
جانب الجسد								
جانب النفس								
جانب العقل								
جانب الروح								
(أهداف أخرى)								
الامتنان اليومي								
فوائد وثمار ونقط نور:								



مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوزنا

الأسبوع من: ././... إلى: ../../...

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	التوقيت اليومي
								لكل جانب
جانب الجسد								
جانب النفس								
جانب العقل								
جانب الروح								
(أهداف أخرى)								
الامتنان اليومي								
فوائد وثمار ونقط نور:								



مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوزنا

الأسبوع من: ././... إلى: ../../...

التوقيت اليوم <i>ي</i>	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
لكل جانب								
								جانب الجسد
								جانب النفس
								جانب العقل
								جانب الروح
								(أهداف أخرى)
								الامتنان اليومي
فوائد وتمار ونقط نور:								



مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوزنا

الأسبوع من: ./../... إلى: ../../...

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	التوقيت اليوم <i>ي</i>
								لكل جانب
جانب الجسد								
جانب النفس								
جانب العقل								
جانب الروح								
(أهداف أخرى)								
الامتنان اليومي								
فوائد وتمار ونقط نور:								



جدول علاج التشوهات الإدراكية

			;	راكيا	الإد	ِهات	لتشو	١			
الرد المنطقي	10 . الشخصنة	9. التوصيف	8. كلمات الوجوب	7. الاستدلال العاطفي	6. التهويل والتهوين	5. القفز للاستنتاجات	4. عكس الإيجابيات	3. التصفية العقلية	2. المبالغة في التعميم	1. كل شيء أو لاشيء	الأفكار السلبية



قائمة توقع السعادة

نسبة السعادة المتوقعة عند تنفيذه بمفردي	النشاط/ المهمة (جدول مجموعة مختلفة ومتنوعة من الأنشطة والأفكار)



ليست المميزات والعيوب/ الأضرار والفوائد لعلاج الإدمانات المختلفة

الإدمان الذي أستهدف العمل عليه هذا الشهر:

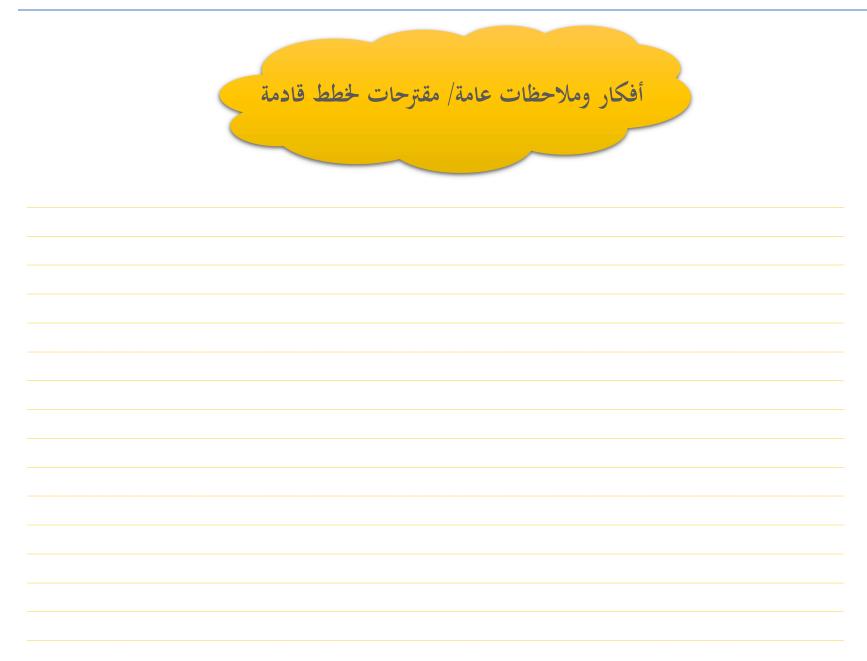
العيوب/ الأضرار	المميزات/ الفوائد



D	قوائم الاستمتاع بأشياء بمفردي/
_	أو الاستمتاع بأشياء أخرى غير محل الإدمان
	القائمة التي سأعمل عليها هذا الشهر:

قائمة الاستمتاع الفردي	قائمة الاستمتاع







وفي النهاية تذكر 4 أشياء:

- ◄ اعمل على الجوانب الأربعة للحياة المتوازنة بالتوازي .. جنبًا إلى جنب. وليس بالتوالي.
- 井 أنك لا تستهدف بناء متكامل في كل جانب، إنما فقط أن تضع أسس وبذور في كل جانب. ثم تسقيها على مدار الشهور والسنوات.
 - 🛨 استشعر وأنت تطبق كل جانب أنك تغذي هذا الجانب الداخلي لديك. وأنك بمذا تحقق التوازن والاستقرار والسلام النفسي
- الصغيرة عندان تقدير التغيير هو ميزان الذهب .. الجرام الواحد له وزن وقيمة عالية .. ولا يقاس بوحدات قياسية كبيرة. قدّر خطواتك الصغيرة، لأنها طريقك الكبير.

وإذا استفدت من المادة العلمية والمحتوى، فلا تبخل بترشيح الكورس Happily Ever After لغيرك ..

وساعد في انتشار اسم المدربة (يسرا القارح) وصفحتها

https://www.facebook.com/CoachYousraAlQareh

