



..../20....

Happily Ever After

www.lady-land.org

Monthly Planner

Yusra 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 هدوءاً وتوازناً. صممتها خصيصاً لتتماشى مع ما درسناه من محتوى كورس Happily Ever After، ولتساعدك على تطبيق كل ما تعلمته معي.

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

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

لماذا هذه الـ Planner؟

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

مقترحات وألويات لتغذية الجوانب الأربعة

جانب العقل:

- التعلّم
- اكتساب مهارة جديدة
- الترفيه والتسلية
- القراءة

جانب الجسد:

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

جانب الروح:

- شرح أسماء الله الحسنى
- العمل على تحسين جودة ونتائج الصلاة
- شرح مناجاة الإمام عبد المالك الضيرير

جانب النفس:

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

مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوازنًا

شهر سنة

أهدافي هذا الشهر في الجوانب الأربعة
لتحقيق حياة هادئة متوازنة

جانب العقل:

جانب الجسد:

جانب الروح:

جانب النفس:

مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوازنًا

الأسبوع من: .../.../... إلى: .../.../...

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

فوائد وثمار ونقط نور:

.....

.....

.....

مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوازنًا

الأسبوع من: .../.../... إلى: .../.../...

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

فوائد وثمار ونقط نور:

.....

.....

.....

مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوازنًا

الأسبوع من: .../.../... إلى: .../.../...

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

فوائد وثمار ونقط نور:

.....

.....

.....

مذكرة التخطيط لحياة أكثر هدوءًا وتوازنًا

الأسبوع من: .../.../... إلى: .../.../...

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

فوائد وثمار ونقط نور:

.....

.....

.....

جدول علاج التشوّهات الإدراكية

الرد المنطقي	التشوّهات الإدراكية										الأفكار السلبية
	10. الشخصية	9. التوصيف	8. كلمات الوجود	7. الاستدلال العاطفي	6. التهويل والتهوين	5. القفز للاستنتاجات	4. عكس الإيجابيات	3. التصفية العقلية	2. المبالغة في التعميم	1. كل شيء أو لا شيء	

قائمة توقع السعادة

نسبة السعادة الواقعية بعد تنفيذه بمفردي	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 أستههدف العمل عليه هذا الشهر:

العيوب / الأضرار	المميزات / الفوائد

قوائم الاستمتاع بأشياء بمفردتي/
أو الاستمتاع بأشياء أخرى غير محل الإدمان

القائمة التي سأعمل عليها هذا الشهر: _____

قائمة الاستمتاع الفردي	قائمة الاستمتاع

أفكار وملاحظات عامة/ مقترحات لخطط قادمة

وفي النهاية تذكر 4 أشياء:

- ✚ اعمل على الجوانب الأربعة للحياة المتوازنة بالتوازي .. جنبًا إلى جنب. وليس بالتوالي.
- ✚ أنك لا تستهدف بناء متكامل في كل جانب، إنما فقط أن تضع أسس وبدور في كل جانب. ثم تسقيها على مدار الشهور والسنوات.
- ✚ استشعر وأنت تطبق كل جانب أنك تغذي هذا الجانب الداخلي لديك. وأنت بهذا تحقق التوازن والاستقرار والسلام النفسي
- ✚ ميزان 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>