

١٤٤٣

خلق
التفائل و التناجاة

ذو الحجة تنتهر

لل	هـ	ن	ث	ع	ح	ج
٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣
٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠

المقولة
اليومية

رَجُلًا سَأَلَ النَّبِيَّ ﷺ: أَيُّ الْإِسْلَامِ خَيْرٌ؟
قَالَ: "تُطْعِمُ الطَّعَامَ، وَتَقْرَأُ السَّلَامَ عَلَى مَنْ عَرَفْتَ وَمَنْ لَمْ تَعْرِفْ"

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

أطعم شخص محتاج في دائرتك



الاسبوع (1)
التفائل و اللجاعة

المقولة
اليومية

شجاعة بلا حذر مهات أعمى

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

تحري منطقة الأمان الثاني:
اختر موقف واحد و قرر الخوض فيه
و اكتب أسباب اختيارك له و قائمة
بالأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك لتحقيقه

الأسبوع (٣)
التفائل و الشجاعة

المقولة
اليومية

”العبادة في الهرج كهجرة إلي“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

احتفل بنهاية العام
مع شخص تحبه
و صلي ركعتين قيام ليل
و ادعي

الاسبوع (١)
التفائل و اللجاعة



ذو الكعبة لنهر

خلق التنجاعة

قيم نفسك

التنجاعة مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

التنجاعة في الطريق إلى الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

التنجاعة مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Decorative red box with starburst patterns at the corners.

الإنجازات الصغيرة

الصحة

- النوم لمدة ٨-٦ ساعات
- المداومة على شرب المياه يوميا
- التفكير، التأمل

الروكائيات

- الصلوات في وقتها
- صدقات بأي شكل
- الذكر يوميا
(لمدة لا تقل عن عشرة دقائق)

الحياة الاجتماعية

- صلاة الرحم
- وقت لطيف مع الأصدقاء
- حسن الجيرة

الحياة العملية

- تعلم شيء جديد
- نقل معرفة للأخرين
- التركيز اثناء العمل / الدراسة

