

١٤٤٣

خلق
التواضع والشكر
(الامتنان و الرضا)

بمادى الأخرة ننهر

لل	ح	ن	ث	ر	هـ	ج
			١	٢	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			



جمادى الآخرة

لنهر

خلق التواضع والشكر (الكرم)

قيم نفسك

الكرم مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الكرم في الطريق إلى الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الكرم مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Decorative box for writing the answer, featuring starburst patterns at the corners.

الإنجازات الصغيرة

الصحة

- النوم لمدة ٨-٦ ساعات
- المداومة على شرب المياه يومياً
- التفكير التأملي

الروحانيات

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

الحياة الاجتماعية

- صلة الرحم
- وقت لطيف مع الأصدقاء
- حسن الجيرة

الحياة العملية

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

