

١٤٤٣

خلق  
التواضع والشكر  
(التواضع و عكسه)

# بمادى الأول ننهر

لل	هـ	ن	ث	ع	ح	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	٣٠					

البي  
سازن



















المقولة  
اليومية

لا تفاخر بجمالك أو مالك أو طيب أصلك  
فلست أنت صانع شيء من هذا

## TO-DO-LIST

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

النشاط  
اليومي

كلما شعرنا بعظمة قدرتنا يجب  
أن نتذكر قدرات الآخرين التي  
تفوق وتتميز عن قدراتنا،  
وبعيدا عن كل ذلك نتذكر قدرة  
وعظمة الله عز وجل

الاسبوع (٢)  
التكبير











































# جمادى الأول لنهر

خلق التواضع والشكر (التواضع)

## قيم نفسك

التواضع مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

التواضع في الطريق إلى الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

التواضع مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Decorative box for writing, featuring a green background with a white floral pattern on the left and right sides.

# الإنجازات الصغيرة

## الصحة

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

## الروكائيات

- 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

