

١٤٤٣

خلق
الصدق و الأمانة
(مكاسبة النفس)

ربيع الأول

ننهف

لل	ه	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

البيروت
سازان

المقولة
اليومية

”ولا مدح ما لم يمدح المرء نفسه * بأفعال صدق لم تَسُنْهَا الخسائس“
(ابن نواس)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

كم موعد مهم تنساه في الأسبوع؟

لو أكثر من 3

اكتب جدول الضرب من 1 – 10

لو من 1-3

كل عين الجمك لثلاثة أيام

لو أقل من 1

كافئ نفسك بأكلة تحبها

الاسبوع (٢)
مكاسبة النفس

الجمعة
٣ ربيع
الأول
١٤٤٣

الربيع
الأول
١٤٤٣

المقولة
اليومية

من صدقت لهجته، ظهرت هجته

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اكتب المناسب لك
في تقييم العادة لكي تلتزم بها
(الوقت- المحفز- الطريقة- المنبه)

الاسبوع (١)
مكاسبة النفس

ربيع الأول تلفظ

خلق الصدق (مكاسبة النفس)

قيم نفسك

الصدق مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الصدق مع الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الصدق مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Area for writing the answer to the exercise.