خطتك الشخصية

خطتي في الـ75 يومًا

اختاري هدفًا أو هدفين، و5 التزامات صغيرة تخدمهما وتناسب وقتك وصحتك.

هدفي الرئيسي

هدفي الثاني اختياري

التزاماتي الخمسة

1.
2.
3.
4.
5.

تاريخ البداية

يومي الـ75

إذا فاتني يوم، قاعدتي

الانضباط مش معناه القسوة على نفسك.

اطبعي وابدئي

لوحة الـ75 يومًا

كل مربع يمثل يومًا... وكل يوم فرصة جديدة.

علّمي كل مربع بعد إكمال خطة اليوم. وإذا كان يومك للراحة أو المراجعة، احتسبيه جزءًا من خطتك أيضًا.

DAY 08 ☐	DAY 07 ☐	DAY 06 ☐	DAY 05 ☐	DAY 04 ☐	DAY 03 ☐	DAY 02 ☐	DAY 01 ☐
DAY 16 ☐	DAY 15 ☐	DAY 14 ☐	DAY 13 ☐	DAY 12 ☐	DAY 11 ☐	DAY 10 ☐	DAY 09 ☐
DAY 24 ☐	DAY 23 ☐	DAY 22 ☐	DAY 21 ☐	DAY 20 ☐	DAY 19 ☐	DAY 18 ☐	DAY 17 ☐
DAY 32 ☐	DAY 31 ☐	DAY 30 ☐	DAY 29 ☐	DAY 28 ☐	DAY 27 ☐	DAY 26 ☐	DAY 25 ☐
DAY 40 ☐	DAY 39 ☐	DAY 38 ☐	DAY 37 ☐	DAY 36 ☐	DAY 35 ☐	DAY 34 ☐	DAY 33 ☐
DAY 48 ☐	DAY 47 ☐	DAY 46 ☐	DAY 45 ☐	DAY 44 ☐	DAY 43 ☐	DAY 42 ☐	DAY 41 ☐
DAY 56 ☐	DAY 55 ☐	DAY 54 ☐	DAY 53 ☐	DAY 52 ☐	DAY 51 ☐	DAY 50 ☐	DAY 49 ☐
DAY 64 ☐	DAY 63 ☐	DAY 62 ☐	DAY 61 ☐	DAY 60 ☐	DAY 59 ☐	DAY 58 ☐	DAY 57 ☐
DAY 72 ☐	DAY 71 ☐	DAY 70 ☐	DAY 69 ☐	DAY 68 ☐	DAY 67 ☐	DAY 66 ☐	DAY 65 ☐
					DAY 75 ☐	DAY 74 ☐	DAY 73 ☐

تطبع على ورقة واحدة، قصّي المربعات أو استخدميها لوحة، والألوان قابلة للطباعة بالأبيض والأسود

جدول المتابعة

متابعة الأيام 1 إلى 25

علّمي على التزاماتك الخمسة كل يوم، واكتبي ملاحظة صغيرة أو تقييمك لليوم.

اليوم	1	2	3	4	5	ملاحظتي وتقييمي لليوم
01	☐	☐	☐	☐	☐	
02	☐	☐	☐	☐	☐	
03	☐	☐	☐	☐	☐	
04	☐	☐	☐	☐	☐	
05	☐	☐	☐	☐	☐	
06	☐	☐	☐	☐	☐	
07	☐	☐	☐	☐	☐	
08	☐	☐	☐	☐	☐	
09	☐	☐	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	☐	☐	
21	☐	☐	☐	☐	☐	
22	☐	☐	☐	☐	☐	
23	☐	☐	☐	☐	☐	
24	☐	☐	☐	☐	☐	
25	☐	☐	☐	☐	☐	

يوم الراحة أو المراجعة ينحسب جزءًا من خطتك، علّميه وكمّلي.

جدول المتابعة

متابعة الأيام 26 إلى 50

علّمي على التزاماتك الخمسة كل يوم، واكتبي ملاحظة صغيرة أو تقييمك لليوم.

اليوم	1	2	3	4	5	ملاحظتي وتقييمي لليوم
26	☐	☐	☐	☐	☐	
27	☐	☐	☐	☐	☐	
28	☐	☐	☐	☐	☐	
29	☐	☐	☐	☐	☐	
30	☐	☐	☐	☐	☐	
31	☐	☐	☐	☐	☐	
32	☐	☐	☐	☐	☐	
33	☐	☐	☐	☐	☐	
34	☐	☐	☐	☐	☐	
35	☐	☐	☐	☐	☐	
36	☐	☐	☐	☐	☐	
37	☐	☐	☐	☐	☐	
38	☐	☐	☐	☐	☐	
39	☐	☐	☐	☐	☐	
40	☐	☐	☐	☐	☐	
41	☐	☐	☐	☐	☐	
42	☐	☐	☐	☐	☐	
43	☐	☐	☐	☐	☐	
44	☐	☐	☐	☐	☐	
45	☐	☐	☐	☐	☐	
46	☐	☐	☐	☐	☐	
47	☐	☐	☐	☐	☐	
48	☐	☐	☐	☐	☐	
49	☐	☐	☐	☐	☐	
50	☐	☐	☐	☐	☐	

يوم الراحة أو المراجعة ينحسب جزءًا من خطتك، علّميه وكمّلي.

جدول المتابعة

متابعة الأيام 51 إلى 75

علّمي على التزاماتك الخمسة كل يوم، واكتبي ملاحظة صغيرة أو تقييمك لليوم.

اليوم	1	2	3	4	5	ملاحظتي وتقييمي لليوم
51	☐	☐	☐	☐	☐	
52	☐	☐	☐	☐	☐	
53	☐	☐	☐	☐	☐	
54	☐	☐	☐	☐	☐	
55	☐	☐	☐	☐	☐	
56	☐	☐	☐	☐	☐	
57	☐	☐	☐	☐	☐	
58	☐	☐	☐	☐	☐	
59	☐	☐	☐	☐	☐	
60	☐	☐	☐	☐	☐	
61	☐	☐	☐	☐	☐	
62	☐	☐	☐	☐	☐	
63	☐	☐	☐	☐	☐	
64	☐	☐	☐	☐	☐	
65	☐	☐	☐	☐	☐	
66	☐	☐	☐	☐	☐	
67	☐	☐	☐	☐	☐	
68	☐	☐	☐	☐	☐	
69	☐	☐	☐	☐	☐	
70	☐	☐	☐	☐	☐	
71	☐	☐	☐	☐	☐	
72	☐	☐	☐	☐	☐	
73	☐	☐	☐	☐	☐	
74	☐	☐	☐	☐	☐	
75	☐	☐	☐	☐	☐	

يوم الراحة أو المراجعة ينحسب جزءًا من خطتك، علّميه وكمّلي.

مراجعاتك

المراجعة الأسبوعية

كل أسبوع: إنجاز تفتخرين به، وتعديل صغير للأسبوع اللي بعده.

الأسبوع	أهم إنجاز	تعديلي للأسبوع الجاي
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

المراجعة النهائية

وصلتي لنهاية رحلتك؟

قبل ما تحتفلين، راجعي 75 يومًا من التزامك بصدق وهدوء.

ما الذي تغيّر فيّ خلال 75 يومًا؟

المهارة أو العادة التي بنيتها

ما الذي سأستمر عليه بعد التحدي؟

هدفي القادم