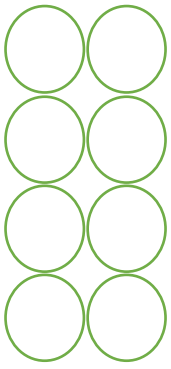


مخطط يومي - رoshة



اليوم /
التاريخ /

حالي المزاجية



حكمة اليوم :

تقييم

الوجبات اليومية

عشاء

غداء

فطور

ساعات النوم

شرب الماء

الرياضة



مواعيد / اتصالات / إيميلات

-
-
-

المهام المطلوب إنجازها حسب الأولوية

-
-
-
-
-
-

مهام مؤجلة للغد

-
-
-

أفكار جديدة وملهمة

تحدي اليوم

فيديو إيجابي

كتابي اليوم

التوقيع

مشاعري الآن في ختام اليوم

ثقافتي .. اطلاعي



اليوم التاريخ

أخرى عمل خاص شخصية معينة فيديو كتاب

الفكرة تدور حول

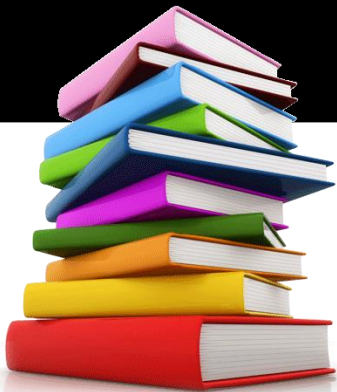
نقاط مثيرة للاهتمام

الدرس الذي خرجت به

أرقام أو دراسات أو إحصائيات أو إلهام معين

كيف أطبق ما تعلمت ؟

التدريب المستمر - ثقافة الوعي



| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |