

list of

More

سأفعل

المزيد

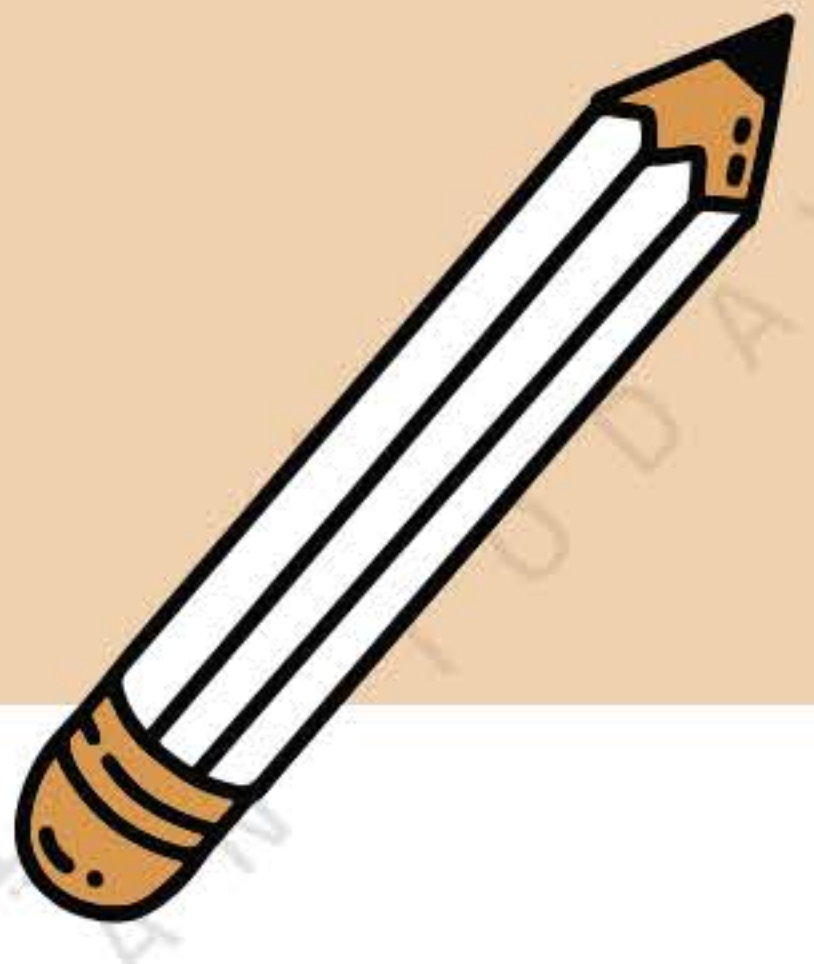
من

هناك أمور عند إضافتها تغيّر من شكل يومنا،
أسبوعنا وحتى أشهرنا

**ستتبعينها من خلال جدول يمكنك تحميله الآن لتعرفي لو
تمكنتِ اليوم من فعل المزيد من ----**

لا تبحتي عن قوائم الآخريين، فقط تذكري ما ترغبين في فعل المزيد منه
في عامك الجديد واكتبيه وافعليه.
طبّقيه بأقل مجهود ممكن، الهدف أن تستمتعي به، وأن يكون بعد وقت
جزءًا تلقائيًا من حياتك ويعبّر عنك ببساطة
تذكري أنه من الممكن أن تضيفي إلى قائمة "سأفعل المزيد" ما يوجّهك
نحو حلمك وشغفك ما يقربك أكثر من هويتك الحقيقية





مقترحات يمكنك أن تختاري منها، ويمكنك كتابة مقترحاتك الخاصة

- سأقرا أكثر
- سأمشي أكثر
- سأبتسم أكثر
- سأدوّن أكثر
- سأستمع بالتفاصيل الصغيرة أكثر
- سأفكر بإيجابية أكثر
- سأنام وأرتاح أكثر
- سأعتني بصحتي أكثر
- سأطور مهاراتي أكثر
- سأحب أكثر
- سأصلي أكثر
- سأتواصل مع عائلتي أكثر
- سأستمع لـ Podcast
- سأشارك في تطبيق كتب إلكترونية
- سأمرح مع أصدقائي أكثر
- سأكون ممتنة أكثر
- سأعبر عن نفسي أكثر
- سأؤثر بمن حولي أكثر
- سأقبل ما لا يمكنني التحكم به أكثر
- سأبحث عن الهدوء أكثر
- سأطبخ أكثر
- سأأكل السلطات أكثر
- سأشرب المزيد من الماء
- سألتزم بروتين صباحي أكثر

← * هنا ستجدين مقالة لتساعدك

في "أفكار لعادات يومية تساعدك على بدء روتينك اليومي"

- سأختار نظامًا غذائيًا متوازنًا أكثر
- سأفهم نفسي أكثر

← * هنا ستجدين مقالة لتساعدك في كيف "أهتم بنفسي من كل النواحي"

- سأستمع إلى مشاعري أكثر
- سأقول "لا" أكثر

← * هنا ستجدين مقالة تساعدك على معرفة متى عليك قول "لا"



قائمتي الخاصة

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

خطتي لأفعل المزيد

مثال:

*لمساعدتك كتابة الأمر بأسهل طريقة ممكنة

اخترت أنني سأقضي وقتًا مع عائلتي أكثر لأفعلها:

★ سألتزم بإنجاز العمل في وقت العمل

★ سأعمل على تخصيص أيام العطل الأسبوعية لنكون معًا

★ سنحدّد يومًا ليكون وقت مشاهدة فيلم عائلي

★ سنتشارك في وقت المسير أو إعداد الطعام

والآن دورك

وتذكري أن كل ما تحتاجينه هي خطوات

بسيطة لتفعلها تغييرات بسيطة

ستصنع فرقًا كبيرًا في العام الجديد

اخترت أنني



خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها

اخترت أنني



خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها



اخترت أنني



خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها

اخترت أنني

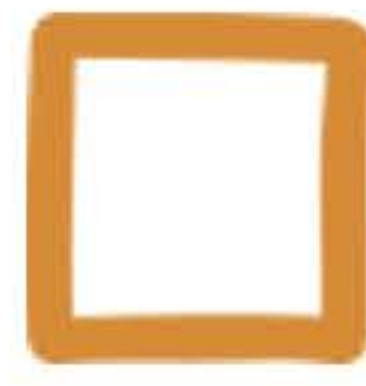


خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها



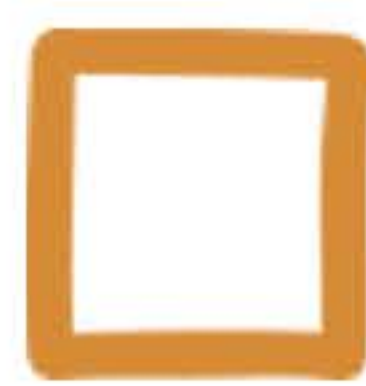
اخترت أنني



خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها

اخترت أنني

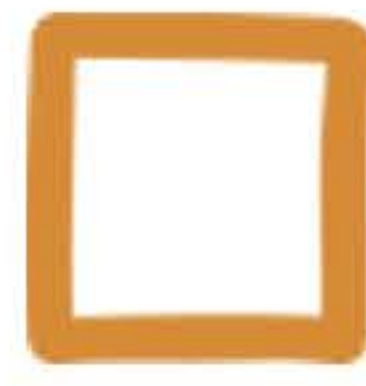


خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها



اخترت أنني



خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها

اخترت أنني



خطتي
لأفعل المزيد

لأفعلها



**** في أي وقت اشعري بحرية للتواصل معنا عبر صفحاتنا**

AWT المرأة العربية اليوم
A R A B W O M A N T O D A Y



<https://www.facebook.com/ArabWomanToday>



[/https://www.instagram.com/arabwomantoday](https://www.instagram.com/arabwomantoday)



<https://www.youtube.com/c/ArabWomanToday>



00962- 790924490



www.arabwomantoday.com