ريادة الصحة
Health Entrepreneurship



ابدأ الرحلة

2025

تقويم التحفيز وريادة الأعمال

في عالم الأعمال التنافسي، يصبح التخطيط الدقيق وإدارة الوقت بفعالية أساسًا للتميز. من هذا المنطلق، تقدم لكم شركة ريادة الصحة تقويم رواد الأعمال، الأداة الاستراتيجية المصممة لدعم رحلتكم الريادية.

هذا التقويم ليس مجرد أداة تنظيمية، بل هو نظام متكامل يتيح لكم تحقيق أقصى استفادة من وقتكم عبر التخطيط الذكي، متابعة الأهداف، واستثمار الفرص. مع ريادة الصحة، نؤمن بأن كل يوم هو فرصة جديدة للإنجاز، وكل خطوة تخطيط هي لبنة إضافية في بناء النجاح."

إذا كنت ترغب في أي تعديلات أو تخصيص للنص، سأكون سعيدًا بمساعدتك!

اكتشف كيف يمكننا مساعدتك على النجاح في القطاع الصحي من خلال حلولنا المبتكرة.

اضغط هنا للوصول السريع

تقويـم 2025

1- يناير

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	0	0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	0
0	0	0	0	0	0	0

2- فبراير

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	0	0	0	0	0	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	00
0	0	0	0	0	0	0

3- مارس

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	0	0	0	0	0	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	0	0	0	0	0

4- أبريل

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

5- مايو

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	0	0	0	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
0	0	0	0	0	0	0

6- يونيو

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

7- يوليو

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

8- أغسطس

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	0	0	0	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
0	0	0	0	0	0	0

9- سبتمبر

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

10- أكتوبر

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	0	0	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	0
0	0	0	0	0	0	0

11- نوفمبر

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
0	0	0	0	0	0	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	0	0	0	0	0	0

12- ديسمبر

أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

جميع الأيام العالمية والمناسبات الوطنية والدينية لعام 2025

المناسبة	اليوم	الشهر
اليوم العالمي للأسرة	01	يناير
اليوم العالمي للسلام	01	يناير
اليوم العالمي للغة بريل	04	يناير
اليوم الدولي للتعليم	24	يناير
اليوم الدولي للطاقة النظيفة	26	يناير
ذكرى الإسراء والمعراج	27	يناير
بداية شهر شعبان (حسب الرؤية الشرعية)	31	يناير
اليوم العالمي للأراضي الرطبة	02	فبراير
اليوم الدولي للأخوة الإنسانية	04	فبراير
اليوم الدولي للنمر العربي	10	فبراير
اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم	11	فبراير
اليوم العالمي للإذاعة	13	فبراير
اليوم العالمي للعدالة الاجتماعية	20	فبراير
يوم التأسيس السعودي	22	فبراير
اليوم الدولي للغة الأم	21	فبراير
يوم التأسيس السعودي	22	فبراير
أولى ليالي رمضان	28	فبراير
بداية شهر رمضان (حسب الرؤية الشرعية)	01	مارس
اليوم العالمي للدفاع المدني	01	مارس
اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد	02	مارس
الأسبوع الوطني للموهبة والإبداع	02 - 06	مارس
اليوم العالمي لمكافحة السمنة	04	مارس
اليوم العالمي للمرأة	08	مارس
يوم العلم السعودي	11	مارس
قرقيعان	14	مارس
اليوم العالمي لمتلازمة داون	21	مارس
اليوم العالمي لمكافحة التمييز العنصري	21	مارس
اليوم العالمي للمياه	22	مارس
اليوم العالمي للسل	24	مارس
ليلة القدر	26	مارس
يوم مبادرة السعودية الخضراء	27	مارس
عيد الفطر المبارك (تاريخ تقريبي)	30	مارس

جميع الأيام العالمية والمناسبات الوطنية والدينية لعام 2025

المناسبة	اليوم	الشهر
اليوم العالمي للتوحد	02	أبريل
اليوم العالمي للصحة	07	أبريل
اليوم العالمي للإبداع والابتكار	21	أبريل
يوم الأرض	22	أبريل
اليوم العالمي للملكية الفكرية	26	أبريل
بداية شهر ذو القعدة (حسب الرؤية الشرعية)	29	أبريل
يوم العمال العالمي	01	مايو
اليوم العالمي لحرية الصحافة	03	مايو
اليوم العالمي للتمريض	12	مايو
اليوم العالمي للأسر	15	مايو
بداية شهر ذو الحجة (حسب الرؤية الشرعية)	28	مايو
اليوم العالمي لمكافحة التدخين	31	مايو
بداية موسم الحج	04	يونيو
يوم التروية	05	يونيو
يوم البيئة العالمي	05	يونيو
يوم عرفة (تاريخ تقريبي)	06	يونيو
عيد الأضحى المبارك (تاريخ تقريبي)	07	يونيو
اليوم العالمي ضد إساءة معاملة المسنين	15	يونيو
اليوم العالمي لمحاربة تعاطي والمتاجرة بالمخدرات	26	مارس
رأس السنة الهجرية	27	مارس
يوم عاشوراء	06	يوليو
اليوم العالمي للسكان	11	يوليو
اليوم العالمي لمكافحة الاتجار بالبشر	30	يوليو
اليوم الدولي للشعوب الأصلية في العالم	09	أغسطس
اليوم الدولي للشباب	12	أغسطس
اليوم العالمي للعمل الإنساني	19	أغسطس
اليوم العالمي للتصوير	19	أغسطس
اليوم الدولي للعمل الخيري	05	سبتمبر
اليوم الدولي لمحو الأمية	08	سبتمبر
اليوم الدولي للسلام	21	سبتمبر
اليوم الوطني السعودي	22	سبتمبر
اليوم العالمي للسياحة	27	سبتمبر

جميع الأيام العالمية والمناسبات الوطنية والدينية لعام 2025

المناسبة	اليوم	الشهر
اليوم الدولي للمسنين	01	أكتوبر
اليوم العالمي للمعلمين	05	أكتوبر
اليوم العالمي للصحة النفسية	10	أكتوبر
اليوم العالمي للمدن	16	أكتوبر
اليوم العالمي للملكية الفكرية	31	أكتوبر
اليوم العالمي للسكري	14	نوفمبر
اليوم الدولي للتسامح	16	نوفمبر
اليوم العالمي للطفل	20	نوفمبر
اليوم الدولي للقضاء على العنف ضد المرأة	25	نوفمبر
اليوم العالمي للإيدز	01	ديسمبر
اليوم الدولي للأشخاص ذوي الإعاقة	03	ديسمبر
اليوم العالمي للتربة	05	ديسمبر
اليوم العالمي لحقوق الإنسان	10	ديسمبر
اليوم العالمي للغة العربية	18	ديسمبر
اليوم الدولي للتضامن الإنساني	20	ديسمبر

اكتب ملخص بسيط لخطتك هذة السنة ؟

رسالة
إلى نفسي

اكتب هذة الرسالة ثم اقرأها لعد انتهاء هذة السنة

نصائـــــح
إلى نفسي

انصح نفسك بالنصائح التي تحسن من نفسك
و حاول تطبيقها خلال هذا السنة

اهـــدافـــــي
حسب الأولوية

الهدف الأول	الهدف الثاني
الهدف الثالث	**الهدف الرابع**
الهدف الخامس	**الهدف السادس**

قائمة
متبقي الأهداف

خـطـتـي المستقبلة

أهم 3 أهداف لمستقبلي

الهدف الأول	الهدف الثاني	الهدف الثالث

ماذا أريد أن أصل إلية بعد سنة	ماذا أريد أن أصل إلية بعد ٣ سنوات

ماذا أريد أن أصل إلية بعد 5 سنوات	ماذا أريد أن أصل إلية بعد ١٠ سنوات

خطتي المالية

الشهر	الدخل	الإدخار	المصروف	الصدقة
يناير				
فبراير				
مارس				
أبريل				
مايو				
يونيو				
يوليو				
أغسطس				
سبتمبر				
أكتوبر				
نوفمبر				
ديسمبر				

تواريخ مهمة

يناير			فبراير			مارس		

أبريل			مايو			يونيو		

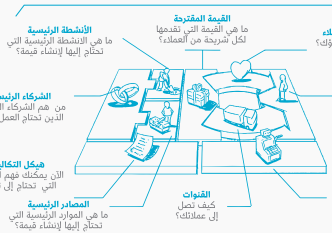
يوليو			أغسطس			سبتمبر		

أكتوبر			نوفمبر			ديسمبر		

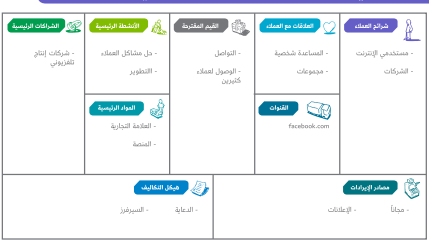
نموذج العمل التجاري هو أداة مبتكرة تهدف إلى تبسيط رؤية مشروعك من خلال تنظيم جميع مكوناته الأساسية في مخطط واضح ومتكامل. يساعد هذا النموذج على تحديد القيمة التي تقدمها لعملائك، وكيف تصل إليهم، وما هي الموارد والشراكات التي تحتاجها لتحقيق أهدافك.

باستخدام نموذج العمل التجاري، ستتمكن من تحويل أفكارك إلى خطط عمل عملية وفعالة، مع فهم عميق للتكاليف والإيرادات. سواء كنت في بداية رحلتك الريادية أو تدير مشروعًا قائمًا، هذه الأداة تمنحك نظرة استراتيجية تعزز نجاح مشروعك وتساعدك على اتخاذ قرارات مدروسة بثقة ووضوح.

كيف؟



نموذج تطبيقي لأداة مخطط نموذج العمل التجاري لشركة فيس بوك



مخطط نموذج العمل التجاري

الشراكات الرئيسية	الأنشطة الرئيسية	القيم المقترحة	العلاقات مع العملاء	شرائح العملاء
	المواد الرئيسية		القنوات	

هيكل التكاليف	مصادر الإيرادات

رحلة الابتكار
تبدأ من هنا

01 -يناير



ابدأ بخطوة..
الحلم يحتاج إلى انطلاقة

يناير

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر يناير

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

02 -فبراير



التحديات
هي أجنحة النجاح

فبراير

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر فبراير

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

03 -مارس



فكّر كبيرًا
وابدأ صغيرًا

مارس

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر مارس

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

04 -أبريل



الفرص لا تأتي
بل تُصنع

أبريل

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر أبريل

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

05 -مايو



الثبات
يصنع الفرق

مايو

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر مايو

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

06 -يونيو



الشغف

هو وقود الإبداع

يونيو

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر يونيو

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

07 -يوليو



كل يوم هو
خطوة نحو هدفك

يوليو

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر يوليو

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

08 -أغسطس



التفكير الاستراتيجي
هو مفتاح النجاح.

أغسطس

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر أغسطس

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

09 -سبتمبر



الإصرار يتغلب
على كل عائق

سبتمبر

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر سبتمبر

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

10 -أكتوبر



التعلم المستمر
هو السلاح السري

أكتوبر

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر أكتوبر

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

للهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

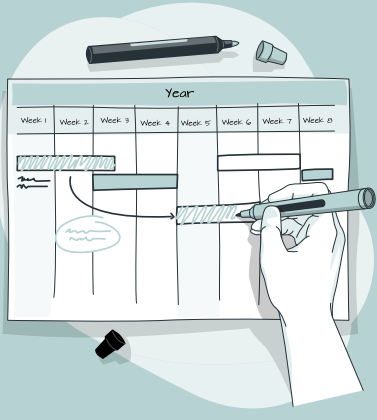
للمهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

11 -نوفمبر



خطط بذكاء
نفّذ بإتقان.

نوفمبر

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر نوفمبر

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

12 -ديسمبر



احتفل بإنجازاتك
وابدأ التخطيط للقادم

ديسمبر

الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

ملاحظات :

نظرة عامة لشهر ديسمبر

أهداف الشهر

الأولويات

المهام

تواريخ مهمة

تتبع العادات

31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

الأولويات

المهام

الاسبوع الأول

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الثاني

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاسبوع الثالث

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الاسبوع الرابع

الاحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأولويات الاسبوع

مهام الاسبوع

ملاحظات

الأحد

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاثنين

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الثلاثاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الاربعاء

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص
06:00 ص
07:00 ص
08:00 ص
09:00 ص
10:00 ص
11:00 ص
12:00 م
01:00 م
02:00 م
03:00 م
04:00 م
05:00 م
06:00 م
07:00 م
08:00 م
09:00 م
10:00 م
11:00 م
12:00 ص

ملاحظات

الخميس

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات

الجمعة

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00 ص	
06:00 ص	
07:00 ص	
08:00 ص	
09:00 ص	
10:00 ص	
11:00 ص	
12:00 م	
01:00 م	
02:00 م	
03:00 م	
04:00 م	
05:00 م	
06:00 م	
07:00 م	
08:00 م	
09:00 م	
10:00 م	
11:00 م	
12:00 ص	

ملاحظات

السبت

هدف اليوم

الأولويات

المهام

جدول اليوم

05:00	ص
06:00	ص
07:00	ص
08:00	ص
09:00	ص
10:00	ص
11:00	ص
12:00	م
01:00	م
02:00	م
03:00	م
04:00	م
05:00	م
06:00	م
07:00	م
08:00	م
09:00	م
10:00	م
11:00	م
12:00	ص

ملاحظات



Health Entrepreneurship

HEALTHES.SA +966 54 533 7842 HEALTHENTRTR
Kingdom of Saudi Arabia- Al Mahdiyah - المهدية - المملكة العربية السعودية