



دورة الاستعداد لسنة

2022

ملف تمارين ألزم نفسك بالاستعداد

لسنة 2022

ذة جميلة دليمي

Dr. J. DALLAM

ملف تمارين ألزم نفسك بالاستعداد لسنة 2022

ما هي الاستفادة التي تتوقع الحصول عليها من ملف تمارين ألزم نفسك بالاستعداد
لسنة 2022؟



4. ما هي الأفعال والأقوال التي تمارسها يوميا وتجعلك تظل في دائرة ارتياحك؟

الممارسة السلبية		الممارسة الإيجابية	
الأفعال	الأقوال	الأفعال	الأقوال

5. ما هي الأفعال والأقوال التي تمارسها يوميا وتجعلك تتطور أكثر وأكثر وأكثر؟

الممارسة الإيجابية الدافعة للإنجاز	
الأفعال	الأقوال
 <p>Dr. J. D. Al-Sayid</p>	

6. هل هناك أهداف تشعر أنك منحتها التركيز والقوة والقدرة لتتجلى في واقعك؟
وما هي أدواتك ووسائلك التي استعملتها حتى تجلى هذا الهدف في واقعك؟

الأدوات والوسائل المحفزة	الأهداف التي حققتها
 <p>Dr. J. D. Al-Sayid</p>	

7. قارن النتائج الإيجابية التي حققتها الآن مع نتائج السنتين السابقتين؟

نتائج سنة 2021	نتائج سنة 2020	نتائج سنة 2019

8. قيم نفسك، هل أنت تتطور أم تظل في منطقة راحتك؟

أنا أتطور للأسباب التالية:

.....

.....

.....

.....

أنا في منطقة راحتي للأسباب التالية:

.....

.....

.....

.....

9. ما هي المجالات¹ التي تطورت فيها والمجالات التي بقيت ثابتا فيها والأخرى التي تراجعت فيها؟

التراجع		الثبات			التطور			
الوسيلة	الهدف	المجال	الوسيلة	الهدف	المجال	الوسيلة	الهدف	المجال

Dr. J. D. A. S. M. S.

¹- نعتد عدد سبعة لمجالات الحياة:

- 1- الروحاني (التواصل مع الله، وتطبيق المنهج القرآني)؛
- 2- المهني (سواء عمل أو دراسة أو مسؤولية تدبير شؤون الأسرة)؛
- 3- الشخصي (رسالتي، هدفي، تغذية عقلي...)
- 4- الصحي (التنفس السليم، نظام غذائي سليم، الرياضة، شرب الماء، نوم كافي، الامتنان، تقبل ضغوط الحياة)؛
5. العائلي (الأسرة الصغيرة والوالدين، الزوج، الزوجة، الأبناء، الإخوة، الأقارب...)
6. الاجتماعي (العلاقة مع الأصدقاء وزملاء العمل، وعلاقتي في مواقع التواصل الاجتماعي)
7. المالي (الصدقة، الإدخار، الإستثمار، ترشيد الإستهلاك، معتقداتي الإيجابية حول المال، الإمتنان...)

10. ما هي الحلول للخروج من منطقة ارتياحك؟

الممارسة الإيجابية التي تدفعني خطوة نحو تحقيق أهدافي	
الأفعال	الأقوال
	

11. ما هي الفوائد التي حصلت عليها نتيجة تحقيق أهدافك؟

الهدف المحقق	الفوائد التي حصلت عليها (مادية أو معنوية)
	

14. مراجعة عجلة الحياة لسنة 2021



16. خطط لمشاريعك في سنة 2022، ما هي الخطوات التي ستقوم بها حسب كل شهر لتتقدم نحو تحقيق هدفك وحلمك؟

الشهر	الخطوات والمشاريع
يناير	
فبراير	
مارس	
أبريل	
ماي	
يونيو	
يوليو	
أغشت	
سنتمبر	
أكتوبر	
نونبر	
دجنبر	













أنوي لكم العيش باستمتاع في حياة مليئة بالحب والسلام والبركة والوفرة

"إن معي ربي سيهدين"

د.ة. جميلة دليمي