

المهمة	الفئة	✓
قراءة جزء من القرآن الكريم	الأهداف الروحية	<input type="checkbox"/>
صلاة التراويح / قيام الليل		<input type="checkbox"/>
أذكار الصباح والمساء		<input type="checkbox"/>
الدعاء والاستغفار		<input type="checkbox"/>
صدقة اليوم		<input type="checkbox"/>
شرب ٨ أكواب ماء	العادات الصحية	<input type="checkbox"/>
تناول وجبة سحور متكاملة		<input type="checkbox"/>
تجنب المشروبات الغازية والسكريات		<input type="checkbox"/>
ممارسة رياضة خفيفة (مثل المشي)		<input type="checkbox"/>
الصلوات الخمس في وقتها	متابعة العبادات	<input type="checkbox"/>
السنن الرواتب		<input type="checkbox"/>
ورد القرآن اليومي		<input type="checkbox"/>
ذكر الله أثناء اليوم		<input type="checkbox"/>
مهام العمل أو الدراسة	الإنتاجية والإنجاز	<input type="checkbox"/>
ترتيب وتنظيف المنزل		<input type="checkbox"/>
إنجاز هدف شخصي		<input type="checkbox"/>
التواصل مع الأهل والأصدقاء		<input type="checkbox"/>
قراءة كتاب تنمية ذاتية		<input type="checkbox"/>
الامتناع عن الغيبة والكلام السلبي	العادات اليومية	<input type="checkbox"/>
تخصيص وقت للتأمل والتفكير		<input type="checkbox"/>

ملاحظات اليوم:

تقييم اليوم (من ١ إلى ٥): ★★★★★

أين وصلت في 10 أيام (الأولى - المنتصف - النهائية)؟

نقاط التحسن:

-
-
-

التحديات التي واجهتها:

-
-
-

هل حققت أهدافي؟

- ☒ نعم، تمكنت من تحقيق معظم أهدافي
- ☐ لا، ولكنني أعمل على تحسين أدائي
- ☒ لا، وسأحاول بذل جهد أكبر في الأيام القادمة

مدى الاستفادة

- أبرز الدروس المستفادة خلال هذا الشهر:
- التغييرات الإيجابية التي لاحظتها في نفسي:
- الأمور التي أود الاستمرار بها بعد رمضان:
- كيف ساهم رمضان في تطوير علاقتي بالله؟
- ما هي المهارات والعادات الجديدة التي اكتسبتها؟
- كيف أثر الصيام على انضباطي الذاتي وقوة إرادتي؟
- كيف يمكنني الاستمرار في هذه العادات بعد رمضان؟

طريقة النقاط السريعة:

- ☒ ما هي أكبر الإنجازات التي حققتها؟
- ⚡ ما هي العادات التي وجدت صعوبة في الالتزام بها؟
- ☐ ما الذي ستغيره أو تحسنه في رمضان القادم؟
- ✨ كيف أثر رمضان على حالتك الروحية والجسدية والنفسية؟

أسأل الله أن يتقبل مني ومنكم صالح الأعمال، وأن يجعل شهر رمضان بداية جديدة لحياة أكثر بركة وإيجابية. 🌙✨

