

الفئة	المهمة	
الأهداف الروحية	قراءة جزء من القرآن الكريم	<input type="checkbox"/>
	صلوة التراوigh / قيام الليل	<input type="checkbox"/>
	أذكار الصباح والمساء	<input type="checkbox"/>
	الدعاء والاستغفار	<input type="checkbox"/>
	صدقة اليوم	<input type="checkbox"/>
العادات الصحية	شرب 8 أكواب ماء	<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"/>
متابعة العبادات	الصلوات الخمس في وقتها	<input type="checkbox"/>
	السنن الرواتب	<input type="checkbox"/>
	ورد القرآن اليومي	<input type="checkbox"/>
	ذكر الله أثناء اليوم	<input type="checkbox"/>
الإنتاجية والإنجاز	مهام العمل أو الدراسة	<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"/>
العادات اليومية	الامتناع عن الغيبة والكلام السلبي	<input type="checkbox"/>
	تخصيص وقت للتأمل والتفكير	<input type="checkbox"/>

..... ملاحظات اليوم:

تقييم اليوم (من 1 إلى 5): ★★★★☆

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

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 وقوته 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 ستركته أو تحسنت في رمضان القادم؟
- كيف أثر رمضان على حالتك الروحية والجسدية والنفسية؟

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

