

جدول متابعة لمدة أسبوع

لرفع الثقة الجمالية والاهتمام بالذات

١/ الفكرة والتوكيد: اهتم بنفسك، وارتب يومي، وكل يوم أرى كلي أجمل.

٢/ اسألني هذا السؤال يوميا: ماذا سأعمل اليوم لأهتم بنفسك أكثر؟

جدول المتابعة، ماذا فعلت؟

اليوم/تاريخ	الملاحظة

٣/ اكتبني جملة محفزة تحفزني فيها ذاتك تقرئينها كل يوم صباحا، بما يخدم هدف الأسبوع - مثال: "تستحقين ان تغيري حياتك للأفضل، انت تملكين كل الإمكانيات للتغيير، ستسعين بكل ما تستطيعين لتري الحياة أجمل" اكتبني ما يناسبك.

٤/ اختاري ٤ أجزاء ليومك للعمل عليها ووزعيها على ساعات يومك

- اكتبني الجوانب أولا (علاقتي بزوجي، علاقتي بأبنائي، العمل، الاهتمام بالذات، ترتيب المنزل، ترفيه،) (-----)
- اضيفي الجوانب المتبقية.
- اختاري أربع جوانب لكل يوم.
- قومي بتوزيع مهامك اليومية على جدول اليوم في المساء لليوم التالي.

جدول توزيع المهام اليومية:

المهمة	الساعة	المهمة	الساعة
			٦:٠٠
	٤:٠٠		٧:٠٠
	٥:٠٠		٨:٠٠
	٦:٠٠		٩:٠٠
	٧:٠٠		١٠:٠٠
	٨:٠٠		١١:٠٠
	٩:٠٠		١٢:٠٠
	١٠:٠٠		١:٠٠
	١١:٠٠		٢:٠٠
	١٢:٠٠		٣:٠٠

ملاحظات على اليوم بعد انتهائه!

ما التغيير الذي لاحظتيه؟	الى ماذا انت ممته هذا اليوم؟
ما الدرس الذي تعلمتيه؟	ماذا يمكن ان تطوري أكثر؟
ما هي نيتك للغد؟	

كرري طباعة هذه الصفحة على عدد أيام الأسبوع.