

30 يومًا لتغيير حياتك

دفتر عملي لبناء عادات أفضل،
تنظيم الوقت والتخلص من التسويف



خطّة عملية لمدة 30 يوماً ✨

30 يوماً لتغيير حياتك

دقتر عملي لبناء عادات أفضل،
تنظيم الوقت والتخلص من التسويف

خطة عملية لمدة 30 يوماً

كيف تستخدم هذا الدقتر؟

لا تحاول تغيير كل شيء دفعة واحدة. خصص 10 إلى 20 دقيقة يومياً، نفذ مهمة اليوم، ثم اكتب ملاحظة قصيرة عن تجربتك. الهدف ليس الكمال؛ الهدف هو الاستمرار.

قواعد البرنامج

- ابدأ بخطوة صغيرة.
- لا تعاقب نفسك عند التعثر.
- اكتب تقدمك بدل الاعتماد على الذاكرة.
- اجعل البيئة تساعدك على النجاح.
- إذا فاتك يوم، عد في اليوم التالي مباشرة.

تقييم البداية

تنظيم الوقت: ____ / 10

الالتزام بالعادات: ____ / 10

التركيز: ____ / 10

استخدام الهاتف: ____ / 10

النوم: ____ / 10

الإنجاز: ____ / 10

أكبر شيء أريد تغييره خلال 30 يوماً:

اليوم 1

ما العادة التي تريد تغييرها أولاً؟ ولماذا؟

مهمتك اليوم: اكتب سبباً واحداً قوياً يجعلك تستمر.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 2

راقب وقتك اليوم.

مهمتك اليوم: سجّل أكثر 3 أشياء تستهلك وقتك.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 3

ابدأ بخطوة صغيرة جداً.

مهمتك اليوم: أنجز مهمة مؤجلة لمدة 5 دقائق فقط.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 4

خفف المشتتات.

مهمتك اليوم: أبعد الهاتف عنك لمدة 30 دقيقة.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 5

رتّب محيطك.

مهمتك اليوم: نظّف مكاناً صغيراً حولك.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 6

اختر أهم مهمة.

مهمتك اليوم: أنجز مهمة واحدة قبل التصفح والترفيه.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 7

مراجعة الأسبوع.

مهمتك اليوم: ما الذي نجح؟ وما الذي تحتاج إلى تعديله؟

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 8

ابن روتيناً صباحياً.

مهمتك اليوم: اختر 3 خطوات بسيطة لبداية يومك.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 9

قاوم التسويف.

مهمتك اليوم: استخدم قاعدة: ابدأ قبل أن تشعر بالحماس.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 10

قلّل المقارنة.

مهمتك اليوم: توقف عن متابعة حساب واحد يشغلك تركيزك.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 11

اهتم بالنوم.

مهمتك اليوم: حدد وقتاً واقعياً للنوم الليلة.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 12

حرّك جسمك.

مهمتك اليوم: امشِ أو تحرك لمدة 15 دقيقة.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 13

اشرب الماء بانتظام.

مهمتك اليوم: ضع زجاجة ماء بجانبك.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 14

مراجعة الأسبوع الثاني.

مهمتك اليوم: قيّم تقدمك من 1 إلى 10.

هل أنجزت المهمة؟ نعم ☐ لا ☐

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 15

رتّب أولوياتك.

مهمتك اليوم: اكتب 3 أهداف فقط لهذا الأسبوع.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 16

تعلم قول لا.

مهمتك اليوم: ارفض شيئاً واحداً لا يخدم أولوياتك.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 17

أنجز قبل المكافأة.

مهمتك اليوم: اجعل الترفيه بعد إتمام مهمة مهمة.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 18

نظّف هاتفك.

مهمتك اليوم: احذف 5 تطبيقات أو ملفات غير ضرورية.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 19

اهتم بأموالك.

مهمتك اليوم: سجّل مصروفات اليوم كاملة.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 20

اصنع وقتاً لنفسك.

مهمتك اليوم: خذ 20 دقيقة بلا هاتف ولا عمل.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 21

مراجعة 21 يوماً.

مهمتك اليوم: اكتب 3 تغييرات لاحظتها في نفسك.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 22

ثبّت عادة واحدة.

مهمتك اليوم: اختر عادة صغيرة لتستمر عليها يومياً.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 23

واجه مهمة صعبة.

مهمتك اليوم: ابدأ بأصعب جزء لمدة 10 دقائق.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 24

خفف الكمال.

مهمتك اليوم: أنجز نسخة جيدة بدل انتظار النسخة المثالية.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 25

خطط للغد.

مهمتك اليوم: اكتب أهم 3 مهام قبل النوم.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 26

كافئ نفسك بذكاء.

مهمتك اليوم: اختر مكافأة لا تعيدك للعادات القديمة.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 27

تعامل مع التعثر.

مهمتك اليوم: اكتب ماذا ستفعل إذا فاتك يوم.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 28

مراجعة الأسبوع الأخير.

مهمتك اليوم: ما العادة التي أصبحت أسهل؟

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 29

صمّم حياتك القادمة.

مهمتك اليوم: اكتب 5 عادات تريد الاحتفاظ بها.

هل أنجزت المهمة؟ ☐ نعم ☐ لا

ماذا تعلمت اليوم؟

اليوم 30

احتفل بالتقدم.

مهمتك اليوم: اكتب رسالة لنفسك بعد 30 يوماً من الآن.

هل أنجزت المهمة؟ نعم ☐ لا ☐

ماذا تعلمت اليوم؟

خطة الاستمرار بعد 30 يوماً

1. _____
2. _____
3. _____

خطة الانتكاس

إذا توقفت عدة أيام، لا تبدأ من الصفر. عد إلى أصغر نسخة من عاداتك، ونفذها اليوم فقط.

رسالة إلى نفسي:

خطة الاستمرار بعد 30 يوماً

1. _____
2. _____
3. _____

خطة الانتكاس

إذا توقفت عدة أيام، لا تبدأ من الصفر. عد إلى أصغر نسخة من عادتك، ونفذها اليوم فقط.

رسالة إلى نفسي:
