

DAILY PLANNER

DATE :

MONTH:

M	T	W	T	F	S	S

WEATHER



TO DO LIST

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

GOALS FOR THE DAY



NOTES

SCHEDULE FOR TODAY

06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

FOR TOMORROW

To-Do List

اليوم

التاريخ

اساسيات دينية

اساسيات وانشطة يومية

- | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|------------------|
| ☐ | الافطار | ☐ | شرب الماء |
| ☐ | الترتيب | ☐ | الاستيقاظ مبكرًا |
| ☐ | التنظيف | ☐ | العشاء |
| ☐ | اعداد الطعام | ☐ | النوم مبكرًا |
| ☐ | الغداء | ☐ | الاعتناء بالبشرة |
| ☐ | الجلي | ☐ | تطوير الذات |
| ☐ | المذاكرة | ☐ | سماع فيديو مؤثر |
| ☐ | تمارين | ☐ | اعادة تدوير |
| ☐ | هاند ميد | ☐ | تحسين اللغة |
| ☐ | اكله جديدة | ☐ | قراءة كتاب |

- | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|----------------------|
| ☐ | صلاة الفجر | ☐ | اذكار المساء |
| ☐ | اذكار الصباح | ☐ | الاستغفار 100 |
| ☐ | الحمد 100 | ☐ | صلاة المغرب |
| ☐ | صلاة الظهر | ☐ | قراءة كتاب ديني |
| ☐ | ورد القرآن | ☐ | صلاة العشاء |
| ☐ | الحوقلة 100 | ☐ | اذكار النوم |
| ☐ | صلاة العصر | ☐ | الصلاة علي النبي 100 |
| ☐ | التسبيح 100 | ☐ | النوافل |
| ☐ | حفظ حديث | ☐ | اذكار بعد الصلاة |
| ☐ | سلسلة دينية | ☐ | قيام الليل |

شعور اليوم

ملاحظات

STAEDTLER pigment liner 0.05

MADE IN GERMANY
Art. Nr. 308 03-9
EAN 40 07817 330418

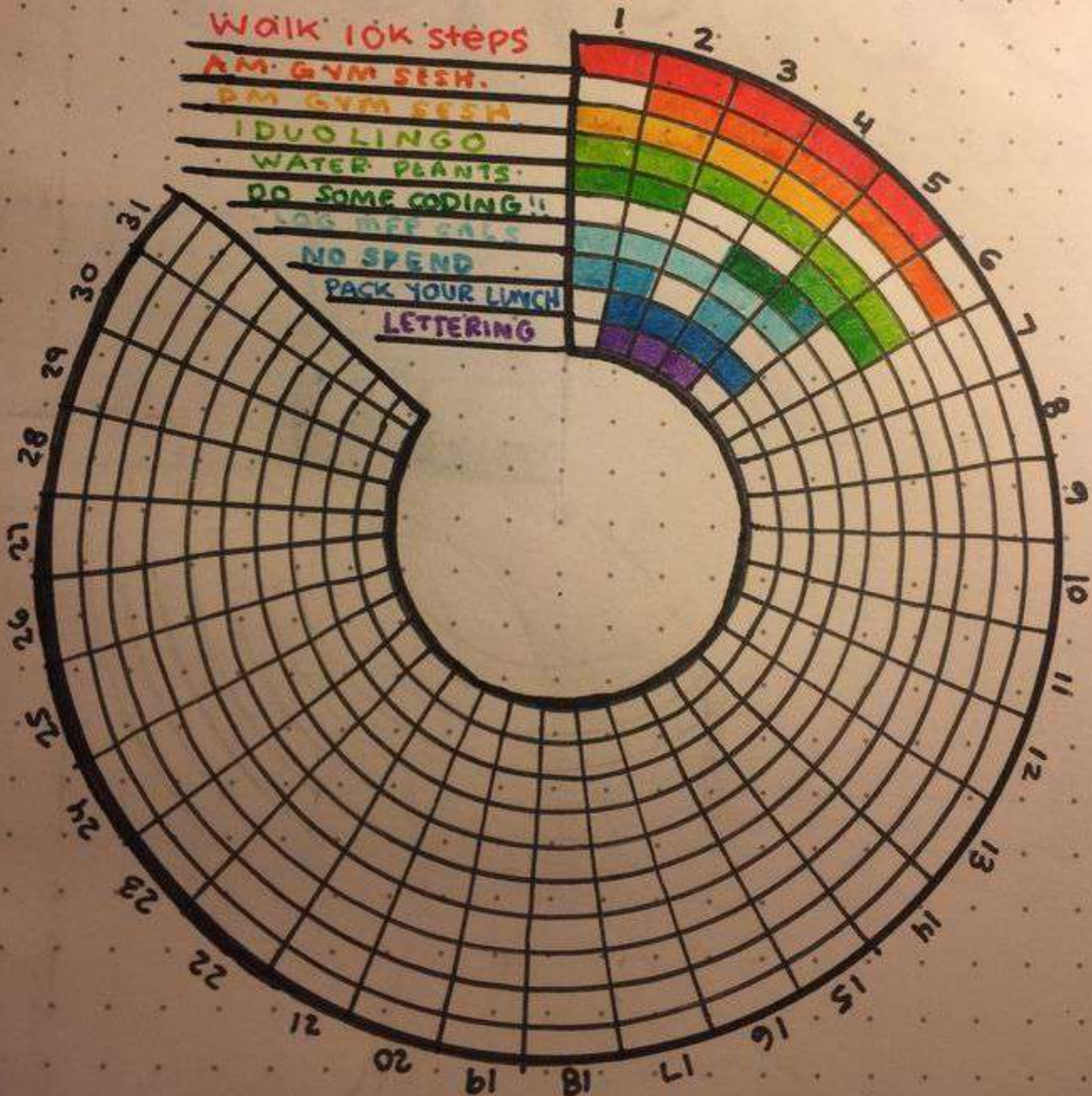
Conforms to
ASTM D 4236

dokumentenrecht • wasserfest auf Papier • lichtbeständig

30% CAP-OFF

HABIT TRACKER

october



Habit tracker

Month: _____

A circular habit tracker grid. The outermost ring contains numbers from 01 to 31, representing the days of the month. The grid is composed of concentric rings, with the outermost ring being the widest. The grid is divided into four quadrants by a vertical line and a horizontal line. The top-right quadrant (days 01-15) is the largest, followed by the bottom-right (days 16-31), the bottom-left (days 01-15), and the top-left (days 16-31). The grid is designed for tracking habits over a month.

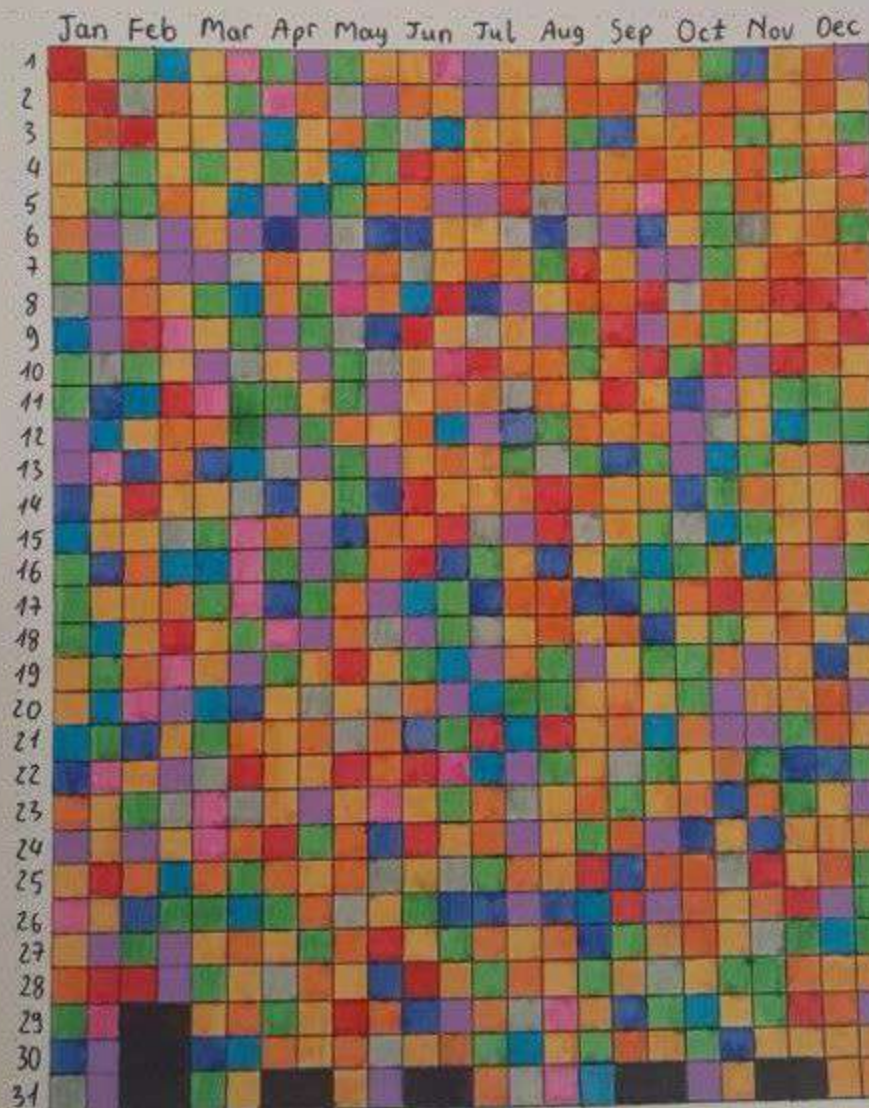
GOALS

2021

mood tracker

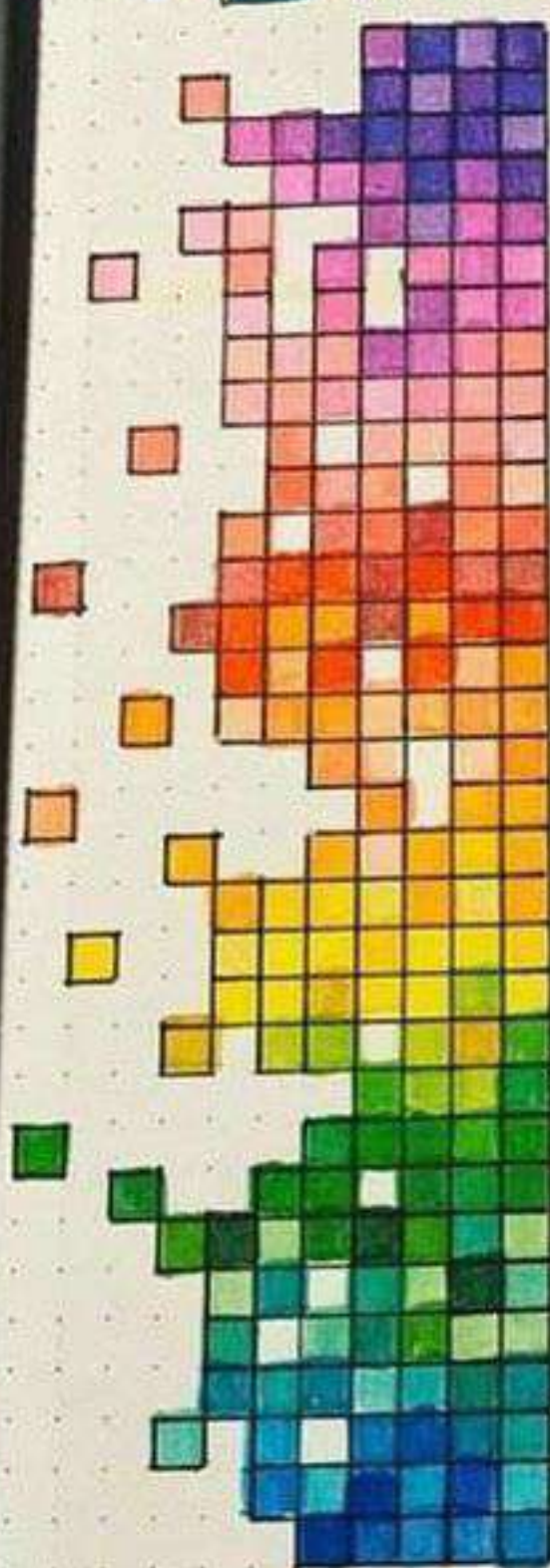
i
n

PIXELS



- Excited
- Normal
- Happy
- Loved
- Stressed
- Sad
- Angry
- Tired
- Bored
- No date

YEAR in PIXELS



	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

monthly
totals

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
J												
F												
M												
A												
M												
J												
J												
A												
S												
O												
N												
D												

 HAPPY, MOTIVATED, GOOD, PRODUCTIVE, ENERGETIC

 NORMAL, AVERAGE, UNEVENTFUL

 STRESSED, OVERWHELMED, ANXIOUS, SCATTERED

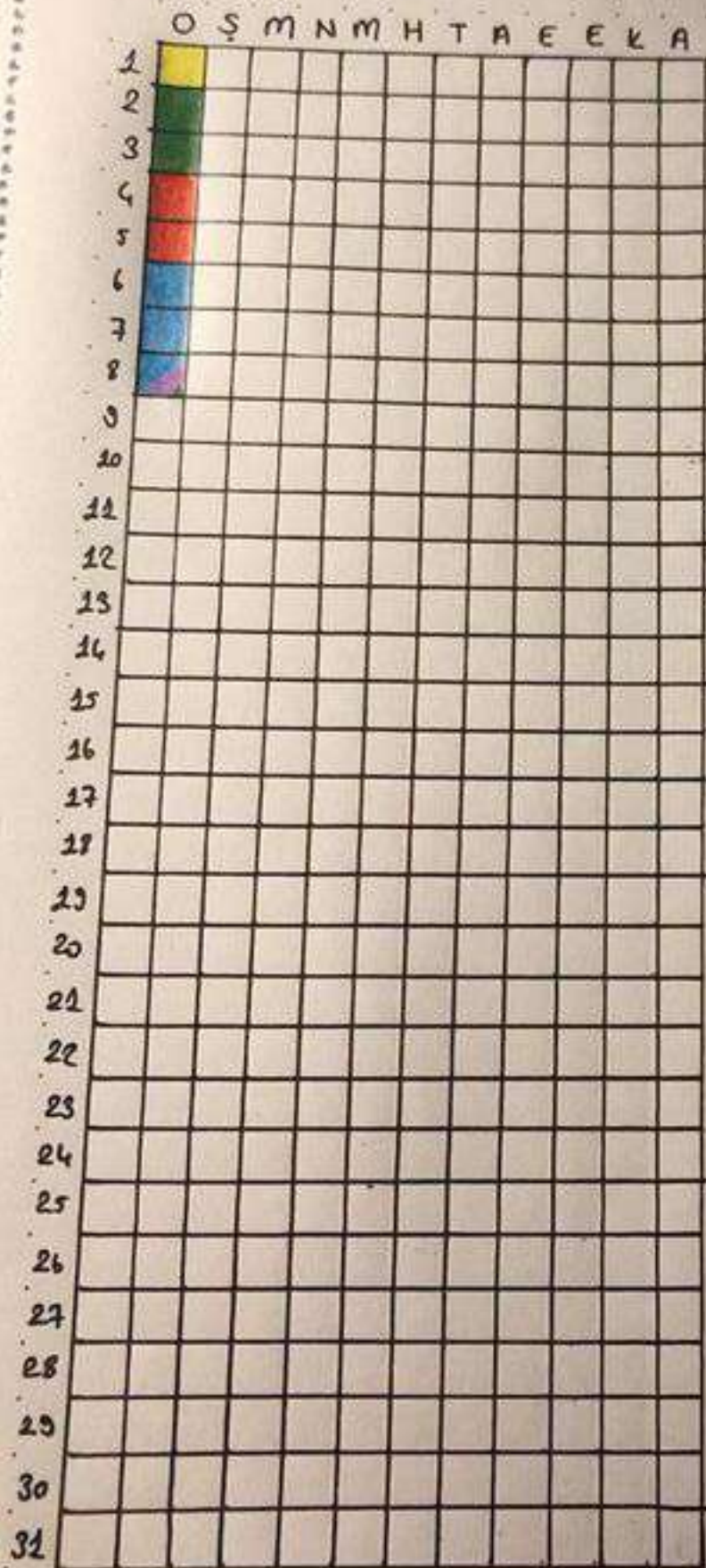
 SICK, TIRED, EXHAUSTED, UNMOTIVATED, LAZY

 SAD, DEPRESSED, DOWN, LONELY, INSECURE

 IRRITABLE, ANGRY, ANNOYED, FRUSTRATED, MOODY

8 / 4 / 2024

INSIDE ~~OUT~~^{me}



JOYFUL
HYPER
MOTIVATED



ANGER
FRUSTRATED
ANNOYED



DISGUST
BITCHY
SICK



SADNESS
HURT
FATIGUED



FEAR
ANXIETY
STRESSED

الكمال عدو الإكمال



قد يكون السعي إلى الكمال في بعض المهام أمرًا حسنًا، لكن بعض المواقف يكون فيها السعي وراء الكمال غير ضروري، ويكون استهلاكًا للوقت بشكل عام.

استخدم أسلوب التعزيز



عليك أن تقسم مهمتك إلى أجزاء، مع وجود مكافآت صغيرة، ثم خطط لها على طول الطريق، لكي تجعلك تستمر في مهمتك.

نظم وقتك أثناء الطريق



أعد قائمة بسيطة بالمشاوير التي عليك قضاءها وعلقها أمامك في اللوحة الأمامية بالسيارة، لقضاء مشاويرك وأنت في طريق رجوعك من العمل.

التنظيم من الأمور المهمة التي ينبغي أن يحرص عليها الناس ويتعلموها في حياتهم، ليس فقط من أجل الناحية الجمالية ولكن لأن التنظيم يؤثر بشكل أو بآخر في مدى تركيزنا وإنتاجيتنا، ووجودهم الناجحون هم من يدركون قيمة تنظيم الوقت.

ضع المزاج على الرف وافعل ما يجب عليك فعله.



لا تنتظر اللحظة أو اليوم أو الحالة المزاجية المناسبة لتنفيذ أفكارك، فأنت حين تنتظر أن تصبح في الحالة المزاجية المناسبة لكي تصبح منظمًا، فأنت بذلك تضيع الكثير من الوقت.

طبق نظام ٦٠ ثانية



كل الذي عليك أن تعد نفسك بأن تنشغل في نشاط تنظيمي لمدة دقيقة واحدة، أي لمدة ٦٠ ثانية، نظم فيها ما يمكنك تنظيمه.

حدد أولوياتك



ابدأ بتحديد أولوياتك وستكتشف أن أغلب جوانب الفوضى في حياتك ليست فقط عديمة النفع، ولكنها أيضا تجلب الضرر لك.

تخلص من كل ما هو زائد



عندما تحصل على شيء جديد لا بد أن تتخلى عن شيء آخر قديم.