



# تخطيط

## العام الجديد

### تمرين

### الصورة الكاملة



### تقديم

### د. رانيا الخطيب



# تمرين الصورة الكاملة الجانب المالي

الهدف الأول

.....  
.....

١. ماذا حققت من الهدف في عام السابق؟

.....  
.....

٢. هل ترغب بالاستمرار بنفس الهدف؟

.....  
.....

٣. أسباب تحقق الهدف؟

.....  
.....

٤. لماذا تريد الاستمرار فيه؟

.....  
.....

٥. هل تريد تطويره للأفضل؟

.....  
.....

٦. ماذا تريد تغييره لجعله مستمر وأفضل؟

.....  
.....

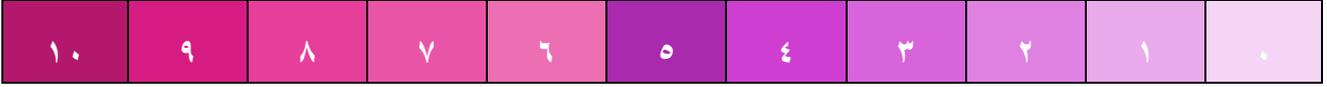
٧. مدى قربك من الهدف أو تحقيقك للهدف؟

١٠ تم تحقيق الهدف ٥ في الطريق إلى تحقيقه ٠ صفر بعيد تمامًا عن الهدف



٨. مدى التزامك بالهدف والتطبيق؟

١٠ ملتزم جدًا ٠ صفر بعيد جدًا



٩. الأشياء الإيجابية على هذه المستويات وتريد الاستمرار بها وتعزيزها وتقويتها؟

بجانب كل مستوى من المستويات اكتب مدى قربك منها

- المشاعر
- الأفكار
- المعتقدات
- الكلام
- الأفعال والسلوكيات

١٠ أنت تعيش الهدف ٠ صفر بعيد تمامًا



الهدف الذي لم يتم تحقيقه في الجانب المالي

.....  
.....

١. لماذا في اعتقادك أنه لم يتحقق؟

.....  
.....

٢. ما هي الأمور المعيقة التي حدثت؟ هل يمكن تغييرها؟

.....  
.....

٣. هل مازلت تريد تحقيقه؟ ولماذا؟

.....  
.....

٤. ماذا تريد فعله لتحقيق الهدف أو تحسينه؟ ولماذا؟

.....  
.....

٥. هل تريد تحقيق هذا الهدف في العام الجديد بشكل مختلف بناءً على إجابات الأسئلة السابقة؟

.....  
.....

إذا كانت الإجابة نعم

٦. ما هي الأمور التي تريد تغييرها وتطويرها حتى يتحقق الهدف هذا العام؟

.....  
.....

٧. الأشياء التي تريد تغييرها على هذه المستويات؟

بجانب كل مستوى من المستويات اكتب مدى قربك منها

➤ المشاعر

➤ الأفكار

➤ المعتقدات

➤ الكلام

➤ الأفعال والسلوكيات

صفر بعيد تمامًا ١٠ أنت تعيش الهدف

