

رمضان : شهر التغيير

✓	أهدافي	✓	عادات : أعالجها	✓	صفات : أغيّرها	✓	مهام متراكمة
	تحقيق معدل (تقدير)		التسويف والتأجيل		الغضب السريع		عدم وجود خطة
	خلال الفصل الحالي		السهر		الملل و الزهق السريع		دراسة مادة
	إتمام دراسة المواد التالية خلال رمضان :		الإدمان على : موبايل ، أفلام ، ألعاب ، تطبيقات التدخين		عدم إتمام الواجبات		دراسة مادة
		الكثرة المستمرة		قلة الثقة بالنفس		دراسة مادة
		الدراسة بأوقات وأماكن وأساليب خاطئة		لوم الآخرين باستمرار		دراسة مادة
	لغة جديدة :		عدم قول كلمة : لا حسب مزاج أصدقائي		قلة التركيز		دراسة مادة
	رياضة :		تغيير إجابتي بالامتحان بدون سبب		أقارن نفسي مع الآخرين بشكل سلبي		البدء بمشروع
	شراء :		الدراسة فقط ليلة الامتحان		أتجنب الحوارات مع الآخرين		كتابة تقرير
	السفر إلى		الغياب من المحاضرات		أتجنب التعامل مع أناس مختلفين عني		التدرب العملي في
	حل المشكلات		معاندة التغيير للأحسن		أتجنب عدم المشاركة بالمحاضرات		زيارة
	التواصل الفعال		أدرس بشكل مبالغ به		حب العزلة		التطوع في
	صيانة الاشياء		تضييع الوقت بلا هدف		الشكّ الدائم بالغير	
	التصوير ، المونتاج		عدم بناء علاقات متنوعة		مقاطعة الآخرين خلال الحديث	
	برمجة		عدم تصميم خطة		سرعة الاستسلام	
	أسلوب البحث العلمي			الهروب من مواجهة المشكلات	
	التدريس الإبداعي			الاهتمام برأي الناس	
	فنّ الإلقاء والتقديم			السعي للكمال والمثالية	
	إدارة مالية			انتقاد مستمر للآخرين	
	التجويد	
	الحفظ السريع	
	مهارة فنية :
	التسويق الرقمي	
	مهارة متخصصة
	التجارب العلمية بالمختبر	

اليوم	بعد السحور	الظهر	العصر	بعد العشاء
رمضان	فترة ذهبية للتعلّم	فترة مناسبة للتعلم	فترة صعبة للتعلم خلال الصيام	فترة مناسبة للتعلم
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				

