|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **جاسم المشارك:** | جود احمد علي الجحيش | **المجموعة:** | مجموعة القائدات الثانية  |
| **الرؤية:** | حياة متوازنه مليئه بالنجاح والسعادة في كل الجوانب |
| **الرسالة:** | أعيش أفضل نسخة مني وأحقق طموحاتي بثقه وتوازن |
| **القيم:** | علاقتي بربي هي الأساس ، الطموح والتميز هدفي ، اهتم بصحتي النفسية والجسدية ، العلاقات القوية سندي ، |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجانب** | **م** | **الهدف (SMART)** | **المؤشرات** | **الفترة الزمنية** | **الإنجاز** |
| **الإيماني** |  | الالتزام بالصلاة في وقتها | ضبط منبه بأوقات الصلاة | يومياً  |  |
|  | قراءة ورد يومي من القران | قراءة صفحة يومياً | بعد صلاة الفجر |  |
|  | الالتزام بالوتر | اصلي ركعه واحده | بعد صلاة العشاء |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **الدارسي** |  | تحقيق معدل 4.5 عند التخرج | تخصيص جدول اسبوعي للدراسة | يومياً دراسة ساعة ماعدا الويكند |  |
|  | الاستفاده القصوى من التخصص علمياً وعملياً  | حضور دورات مرتبطه بالتخصص | مره بالشهر |  |
|  |  |  |  |  |
| **الصحي**  |  | اتباع نظام غذائي | تخصيص جدول اسبوعي | اسبوعياً |  |
|  | النوم الكافي ليلاً | تحديد وقت للنوم والاستيقاظ | يومياً |  |
|  | شرب كمية كافيه من الماء | شرب 2.5 L | يومياً |  |
| **المالي** |  | توفير 2000 | توفير 168 كل شهر | إلى نهاية 2025 |  |
|  | تقليل النفقات على الكماليات | تقليل المشتريات غير الضروريه وتحديد أولويات الإنفاق | شهرياً |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **التطوير الشخصي** |  | تحسين الثقة بالنفس  | ممارسة الحديث الإيجابي مع النفس | يومياً |  |
|  | تحسين الصحة النفسية والقدرة على التعامل مع القلق | تسجيل المشاعر والأفكار في دفتر ومراجعتها  | يومياً |  |
|  | بناء استقرار داخلي | تمارين تنفس عميق | يومياً عند الاستيقاظ وقبل النوم |  |
| **الاجتماعي** |  | تعزيز العلاقات الاجتماعية مع العائلة والاصدقاء | تخصيص يوم في الاسبوع للزيارة والتواصل  | اسبوعي |  |
|  | تحسين مهارات التواصل الاجتماعي | حضور دورات او كتب او بودكاست لتطوير هذا الجانب | شهرياً  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |