

اسم المشارك:	رغد عزيز الدحلي	المجموعة:
الرؤية:	أطمح لأطور من نفسي أكثر وأكثر	
الرسالة:	أحفز نفسي كلما حسيت بأن التسوييف حاول يملكني وما أفكر بأشياء ممكن تشتت تركيزي وإنتباهي	
القيم:	أفكر بالأشياء اللي تهمني فعلاً، ومراجعة تجاربي السابقة وكيفية إختيار الأولويات	

الإنجاز	الفترة الزمنية	المؤشرات	الهدف (SMART)	م	الجانب
			أيش الأشياء اللي أبغى أحققها مستقبلاً؟	1.	تعليمي وديني وشخصي
	شهر تقريباً	أحط قبل وبعد وأشوف الفرق بعد	أحسن حصيلتي اللغوية بحيث	2.	
			أقرأ كتابين شهرياً أو أسبوعياً	3.	
		أشوف وزني بعد شهرين أو ثلاث تقريباً	أقلل من وزني تقريباً ٣-٤ كيلوات	4.	
	مثلاً ٦ الصباح	أتحصص صحتي وكيف صارت بعد الإلتزام أيضاً	أحافظ على صحتي بحيث أنني ألتزم	5.	
			بشرب المويا يومياً ٢ لتر	6.	
	الساعة ٧ إلى ٨:١٥	أشوف النتائج بعد الإلتزام	ألتزم بممارسة الرياضة يومياً	7.	
		أشوف التوفيق بإذن الله	أتقرب من الله أكثر وأكثر	8.	
				9.	
				10.	

				.11	
				.12	
				.13	
				.14	
				.15	
				.16	
				.17	
				.18	
				.19	
				.20	
				.21	
				.22	
				.23	
				.24	