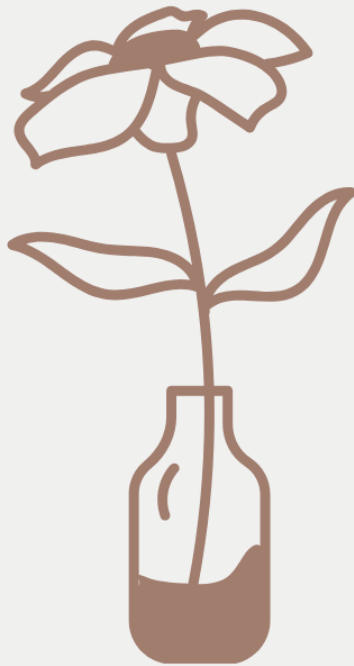


2024

مفكرة



2024

الإسم:

تاريخ الميلاد:

رقم الهاتف:

العنوان:

البريد الإلكتروني:



A minimalist line drawing of a woman's face in profile, facing right. She is resting her chin on her hand. The drawing is composed of simple, continuous black lines on a light beige background. The woman has a high forehead, a large eye with a defined eyelid, a straight nose, and full lips. Her hand is positioned under her chin, with fingers slightly curled. The overall style is elegant and modern.

[illegible]

2024

التقويم السنوي

مارس

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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					

فبراير

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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	

يناير

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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		

جوان / يونيو

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
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					

مايو

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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

أبريل

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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			

سبتمبر

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
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				

أوت / أغسطس

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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						

جويلية / يوليو

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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		

ديسمبر

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
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			

نوفمبر

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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						

أكتوبر

س	ح	ن	ث	ر	خ	ج
						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	

ينايير : الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

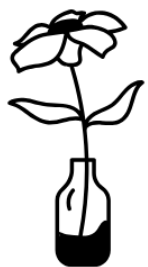
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





يناير المخطط الشهري

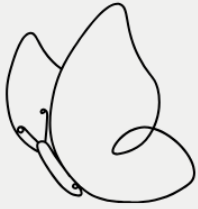
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
		31	30	29	28	27

.....●

.....●

.....●

.....●



الأُسبوع:

المخطط الأسبوعي

الأحد

.....

.....

.....

.....

السبت

.....

.....

.....

.....

الثلاثاء

.....

.....

.....

.....

الاثنين

.....

.....

.....

.....

الخميس

.....

.....

.....

.....

الأربعاء

.....

.....

.....

.....

الأولويات الأسبوعية

.....

.....

.....

.....

الجمعة

.....

.....

.....

.....

المخطط اليومي

المهام اليومية

منظم الوقت

المهمة	التوقيت	
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

ملاحظات

.....

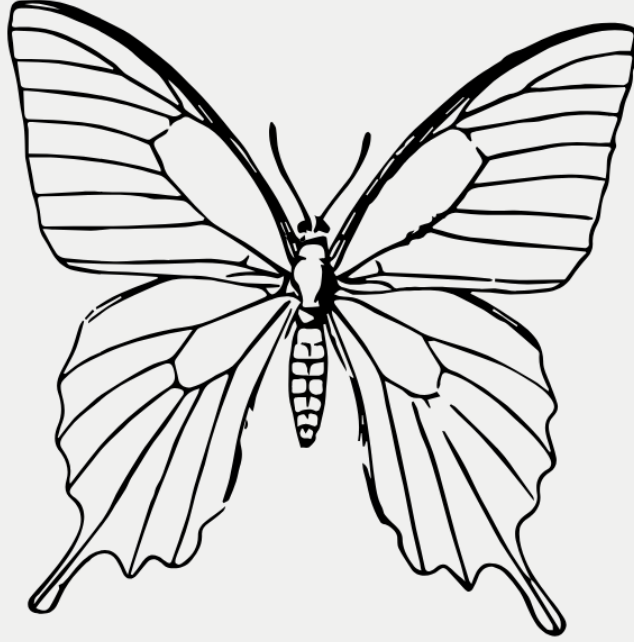
.....

.....

.....

.....

مخطط الوجبات الأسبوعي



• • • • • • •



السبت

الفتور:

الغذاء:

العشاء:

الأحد

الفتور:

الغذاء:

العشاء:

الاثنين

الفتور:

الغذاء:

العشاء:

الثلاثاء

الفتور:

الغذاء:

العشاء:

الأربعاء

الفتور:

الغذاء:

العشاء:

الخميس

الفتور:

الغذاء:

العشاء:

الجمعة

الفتور:

الغذاء:

العشاء:

ملاحظات

مراقبة الهوايات

الهوايات

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

01

02

[illegible]

04

A decorative horizontal row consisting of 25 small, light gray circles spaced evenly across the width of the page.

05

06

07

A horizontal row consisting of 25 small, light blue-outlined circles. The first circle is filled with a solid dark blue color, while the remaining 24 are hollow outlines.

08

09

10

11

12

13 

14 

ملاحظات





المكتبة

كتب

.....	
.....	
.....	
.....	

أفلام/مسلسلات/برامج

.....	
.....	
.....	
.....	

قنوات/مواقع/تطبيقات

.....	
.....	
.....	
.....	

المصروف اليومي/الدخل الشهري

المبلغ الذي أصرفه كل شهر

منتجات بديلة أقل سعرا

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

سلة مهملات للمنتجات الغير مهمة

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

النتيجة: قبل/بعد

.....

.....

الروتين اليومي

العناية بالجسم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

العناية بالبشرة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأكل الصحي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

العناية بالشعر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الروتين اليومي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قائمة المشتريات الشهرية

دورات تعليمية

إسم الدورة التعليمية:

مدة تعلم الدورة:

الوقت اليومي:

الأيام:

المصدر (موقع/قناة.....):

ملاحظات:



أفكار للمشاريع

المشروع:

المبلغ الذي أحتهاجه:

الأرباح المتوقعة:



الأغراض التي أحتهاجها



خطة المشروع



A series of horizontal dashed lines for taking notes.

فبرايير: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





فبراير المخطط الشهري

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
2	1					
9	8	7	6	5	4	3
16	15	14	13	12	11	10
23	22	21	20	19	18	17
	29	28	27	26	25	24

.....●

.....●

.....●

.....●

مارس: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





مارس المخطط الشهري

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
1						
8	7	6	5	4	3	2
15	14	13	12	11	10	9
22	21	20	19	18	17	16
29	28	27	26	25	24	23
					31	30

.....●

.....●

.....●

أبريل: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

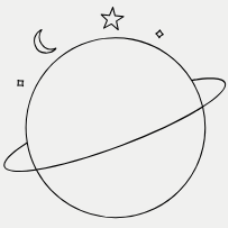
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





أبريل المخطط الشهري

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
			30	29	28	27

.....●

.....●

.....●

.....●

مايو/ماي: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

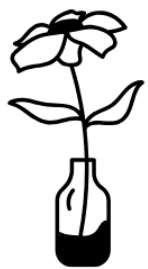
.....◆

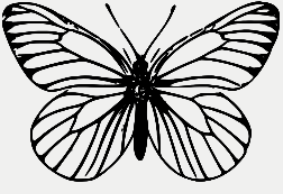
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





مايو/ماي المخطط الشهري

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
3	2	1				
10	9	8	7	6	5	4
17	16	15	14	13	12	11
24	23	22	21	20	19	18
31	30	29	28	27	26	25

.....

.....

.....

.....

جوان / يونيو: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

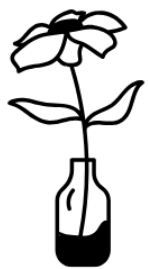
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





جوان / يونيو والمخطط الشهري

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
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					

.....

.....

.....

.....

جويلية / يوليو: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

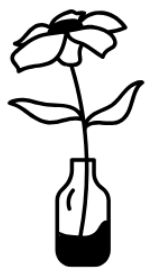
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





جويلية / يوليو والمخطط الشهري

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
		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		

.....

.....

.....

.....

أوت / أغسطس: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

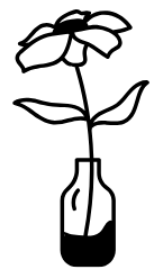
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





أوت/أغسطس المخطط الشهري

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
					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						

.....●

.....●

.....●

سبتمبر: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





سبتمبر: المخطط الشهري

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
6	5	4	3	2	1	
13	12	11	10	9	8	7
20	19	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22	21
				30	29	28

.....●

.....●

.....●

.....●

أكتوبر: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

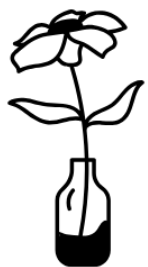
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





أكتوبر: المخطط الشهري

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
			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	

.....●

.....●

.....●

.....●

نوفمبر: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

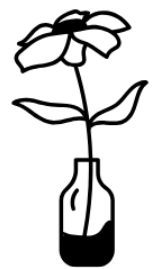
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





نوفمبر: المخطط الشهري

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
					1	2
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						

.....

.....

.....

ديسمبر: الأهداف الشهرية

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

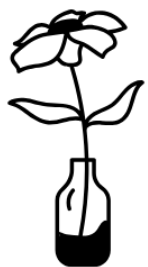
.....◆

.....◆

.....◆

.....◆

.....◆





ديسمبر: المخطط الشهري

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
6	5	4	3	2	1	
13	12	11	10	9	8	7
20	19	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22	21
			31	30	29	28

.....●

.....●

.....●

.....●

قائمة الإتصال



الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات

الإسم
رقم الهاتف
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني
العنوان
ملاحظات





A series of horizontal dashed lines for taking notes.

التاريخ:

الموضوع:

العناية بالذات



العناية بالذات



التعرض لضوء الشمس	أخرج للمشي	اجلس بهدوء	التأمل	ابتعد عن هاتفك
الرسم و التلوين	خد حماما دافئا	تناول طعامك المفضل	مشاهدة فيلم	الرياضة
الاستيقاظ المبكر	الإمتنان	ارتدي ملابس نظيفة وجميلة	قراءة كتاب	شراء هدية لنفسي
تأمل السماء	تأمل النجوم	تناول طبق من الخضار الطازجة وشرب الماء	العناية بالنباتات	اقتناء حيوان أليف

قائمة الأمنيات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



الإنجازات المحققة لسنة 2024

ملخص سنة 2024

رسالة وداع لسنة 2024
