

بناء جيل من قادة الشركات والأعمال
Building a Generation of Corporate & Business Leaders

How to Organize & Plan the Life

من أجل حياة أفضل!
For a better life!

كيفية تنظيم الحياة وتخطيط

جميع الحقوق محفوظة © Copyrights

SidAli M. Yousfi

Researcher, Senior Consultant, & Practitioner
Business Technology, Management, & Planning



سيدعلي محمد يوسف

باحث، كاتب، خبير ومستشار في تكنولوجيا
الأعمال، الإدارة، والتخطيط الإستراتيجي

تركت هذه الصفحة فارغة عمدا!
This page is intentionally left blank!

مقدمة

يعتمد النجاح في الحياة على التنظيم والتخطيط الشخصي، وهما من بين المهارات التي نحتاج إليها جميعاً في حياتنا، فهما المسؤولان عن تنظيم الطريق الذي سوف نسلكه حتى نحقق كل هدف نريده بكفاءة عالية؛ ولذلك فهو يحتاج منا إلى العزيمة والالتزام حتى نحقق فعلاً كل النتائج المرجوة في نهاية المشوار.

قد يظن البعض أن التنظيم والتخطيط الشخصي يتم عملهما مرة واحدة فقط، وهو تفكير خاطئ تماماً، فنحن نحتاج إلى التنظيم والتخطيط الشخصي في جميع مراحل حياتنا ونحتاج أيضاً إلى عملية التحسين المستمر الذي سيوصلنا إلى نتائج مبهرة، إذ أن في كل مرحلة تختلف العديد من المعطيات، سواء كان ذلك بالنسبة إلينا فيما يتعلق بطريقة تفكيرنا، أو بالنسبة إلى المحيط والوضع الذي نعيشه والظروف المحيطة بنا.

يبدأ التنظيم والتخطيط الشخصي عندما نقرر تغيير نظرنا إلى الحياة، والتخلص من حالة العشوائية التي نعيشها للانتقال إلى حياة منظمة، مع التركيز على احتياجاتنا وأفكارنا. ولا يشترط في التخطيط أن يُمارَس بالكتابة فقط، علماً بأن الكتابة هي الوسيلة الأفضل لإتمام عملية التخطيط بطريقة سليمة، وذلك لأنها تساعدك على التوثيق والعودة إلى الخطوات التي وضعتها في أي وقت، والتي سوف ترشدك بدورها إلى المرحلة القادمة وتذكرك على التغييرات التي يجب إجرائها على خطتك لتحسين مردودك، كما ستساعدك على تحديد مدى نجاح هذه الخطوات من خلال النتائج التي سوف تنعكس إيجاباً عليك وعلى وعائلتك ومحيطك.

ابدأ الآن!!

Introduction

Success in life depends on organizing and personal planning, which are two of the most important skills that we all need in our lives, for they are necessary for paving the path we take towards the efficient accomplishment of any goal we set. However, this requires full commitment and integrity to reach the desired results at the end of the way.

Some people may think that personal planning is something that is to be done only once and for all. We need personal planning and organization at all life stages, as plans need to be adjusted and updated in consideration of the ever-changing variables such as our mindset and the surrounding circumstances.

Personal planning begins when we take the decision to change our vision on life, and that we will get rid of the randomness in which we live to move into an organized life, with a focus on our needs and ideas. Although there are many ways of planning, writing remains the best option since it allows you to document your work and review it at any given time, which will guide you to the next stage and tell you about the necessary changes and updates that need to be made to increase your productivity as well as help you measure the success of your plan based on the results that will inevitably reflect positively on you, your family and your surroundings.

Start NOW!!



الهدف

المشاركة في تطوير وبناء الفرد والمجتمع

Objective

*Contribute & Participate in the empowerment
of individuals and the development of our
community*

نشترك في امتلاك الوقت ونختلف في درجة استثماره

We share ownership of time and differ in the degree of its investment

المعلومات الشخصية
Personal Information

Full Name:		الاسم الكامل:
Profession:		المهنة:
Age:		العمر:
Mobile Number:		رقم الهاتف:
Email:		البريد الإلكتروني:

تقويم 2026 Calendar

يناير '26 January

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
				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 '26 February

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
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

مارس '26 March

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
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				

أبريل '26 April

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
			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 '26 May

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
					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

يونيو '26 June

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
	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				

يوليو '26 July

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
			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	

أغسطس '26 August

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
						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 '26 September

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
		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 '26 October

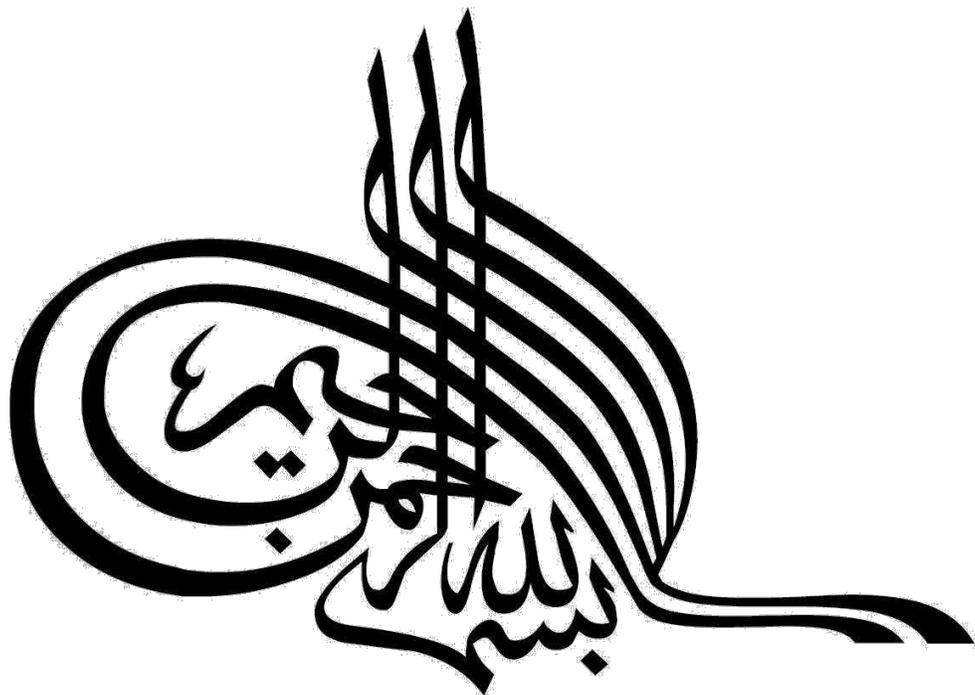
س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

نوفمبر '26 November

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
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					

ديسمبر '26 December

س أ	م إ	ت ث	أ و	خ ت	ج ف	س س
		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		



*In the name of Allah,
the Most Beneficent,
the Most Merciful*

Dedication

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع لوالدي محمد (رحمه الله) ♥ وأمي فاطمة الزهراء (حفظها الله)

لأبنائي سلمان ♥ وسلطان

إلى زوجتي وإخوتي وأخواتي

إلى أصدقائي

إلى كل من يريد أن يحقق أهدافه ويحسن من حياته!

I dedicate this modest work to my Parents Mohamed ♥ Fatima Zohra

To my Sons Salman ♥ Soltan

To my Wife, Brothers & Sisters

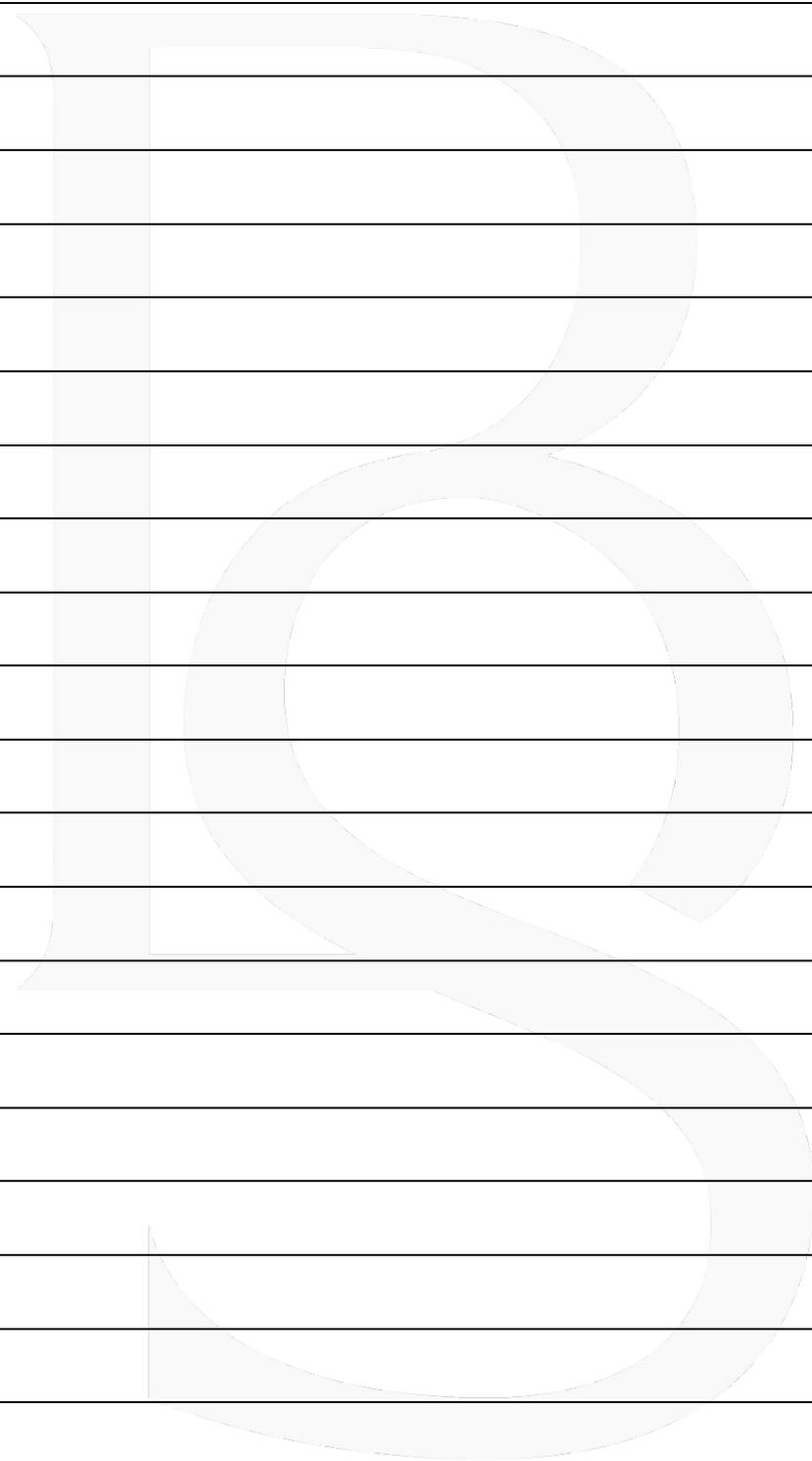
To my Friends

To whoever wants to achieve their goals & improve their life!

تركت هذه الصفحة عمدا!
This page is intentionally left blank!

Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing notes, with a large, faint watermark of the number '18' centered on the page.

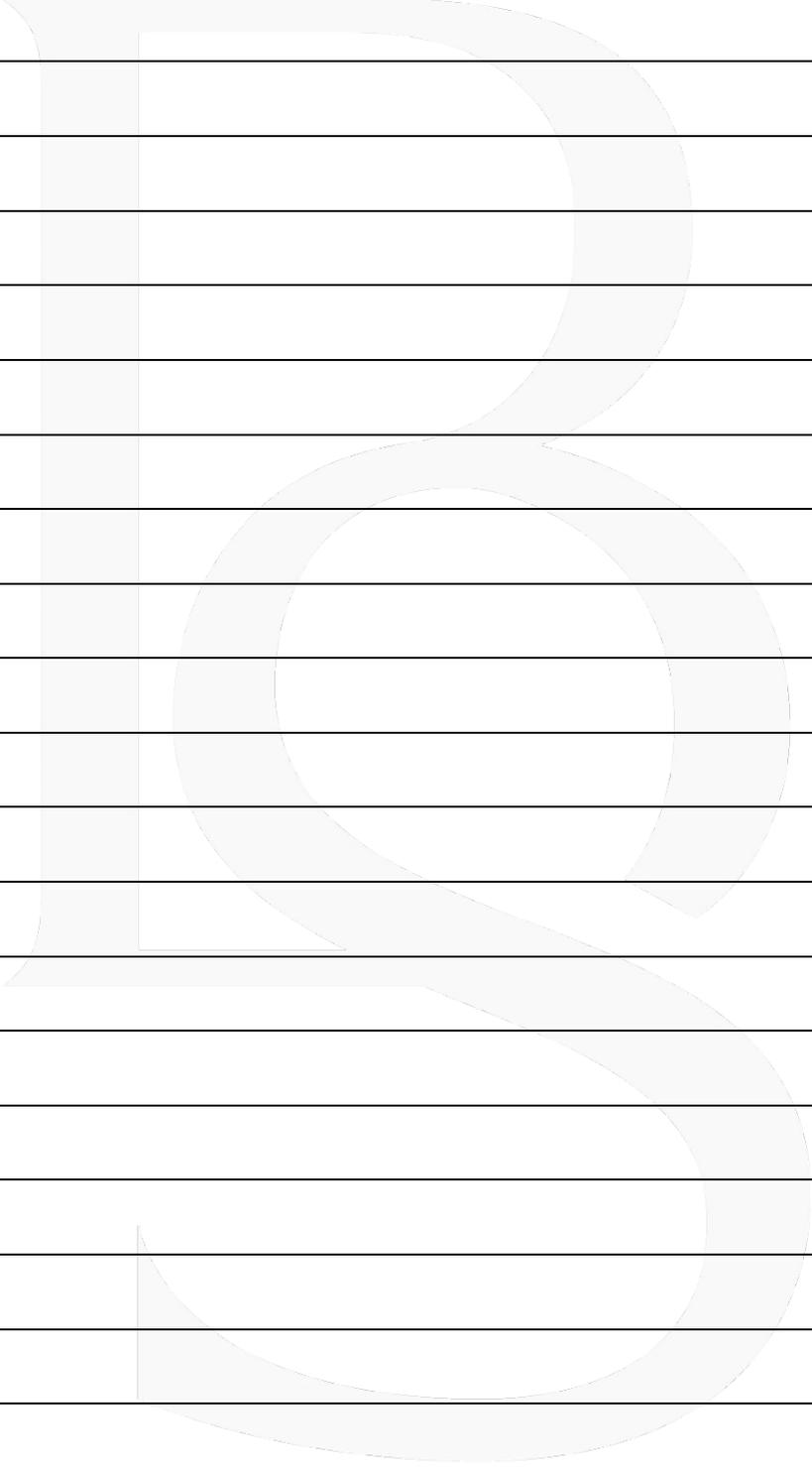
Notes

الملاحظات

The page contains a large, faint watermark of the letters 'BS' in the center. The page is ruled with horizontal lines for writing notes.

Notes

الملاحظات



A large, faint watermark of the number '18' is centered on the page, overlaid on a background of horizontal lines for writing.

أهدافي 2026 My Objectives

كيف تحدد أهدافك؟

حدد المجالات التي تحتاج إلى تطوير من خلال القيام بالخطوات الآتية:

- حلل كل جانب من الجوانب الآتية وحدد نقاط القوة والنقاط التي تحتاج إلى التحسين والتطوير.
- حوّل النقاط التي تحتاج إلى التحسين والتطوير إلى أهداف يجب تحقيقها.
- وظف نقاط القوة لخدمة أهدافك.
- ضع خطة لتحقيق أهدافك.

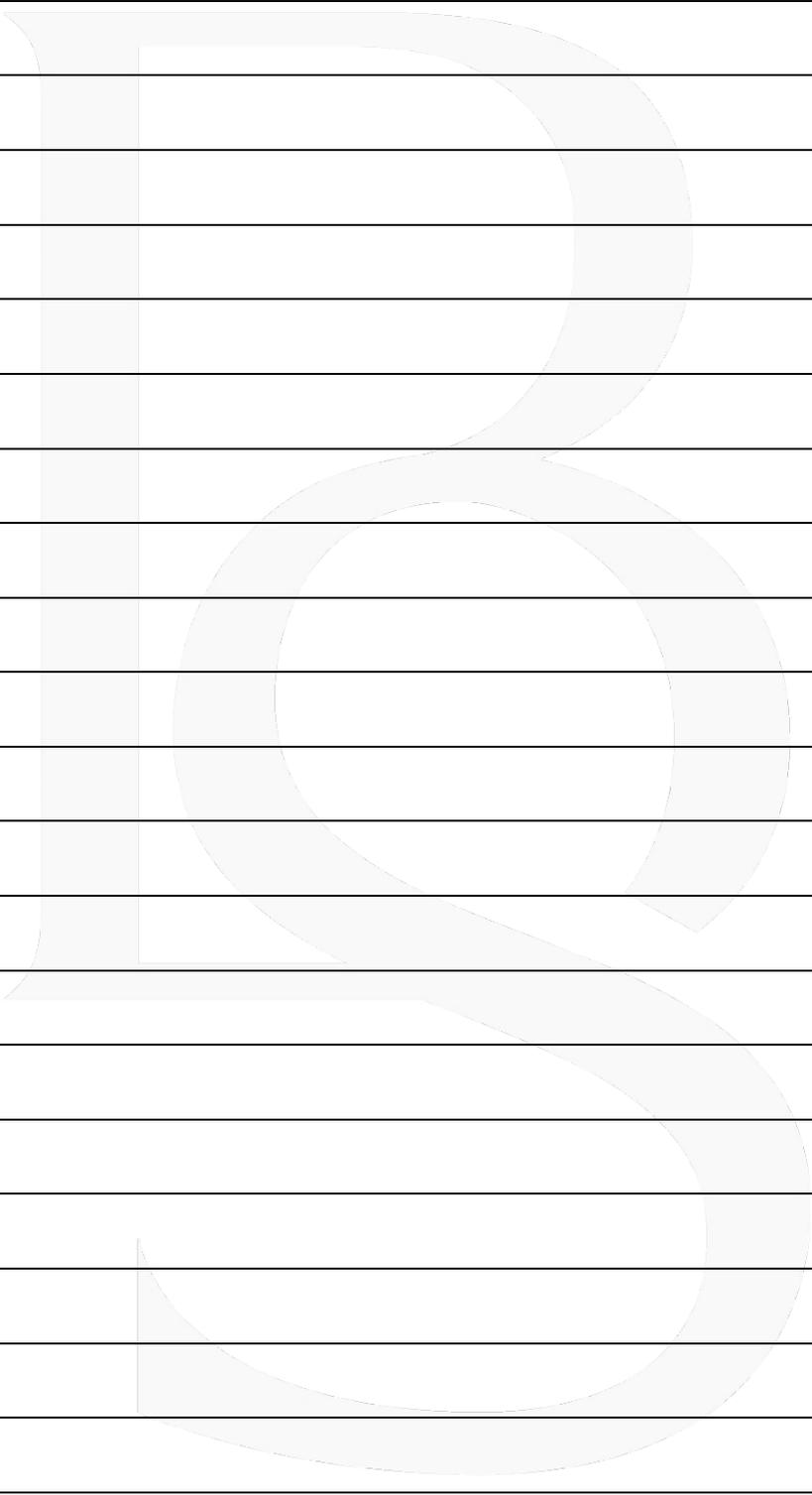
How to set your objectives?

Determine the areas that need development by following these steps:

- Analyse each of the following aspects, identifying strengths and points that need improvement and development.
- Transform the points that need improvement and development into goals that must be reached.
- Use your strengths to reach your goals.
- Create a plan for achieving your goals.

Notes

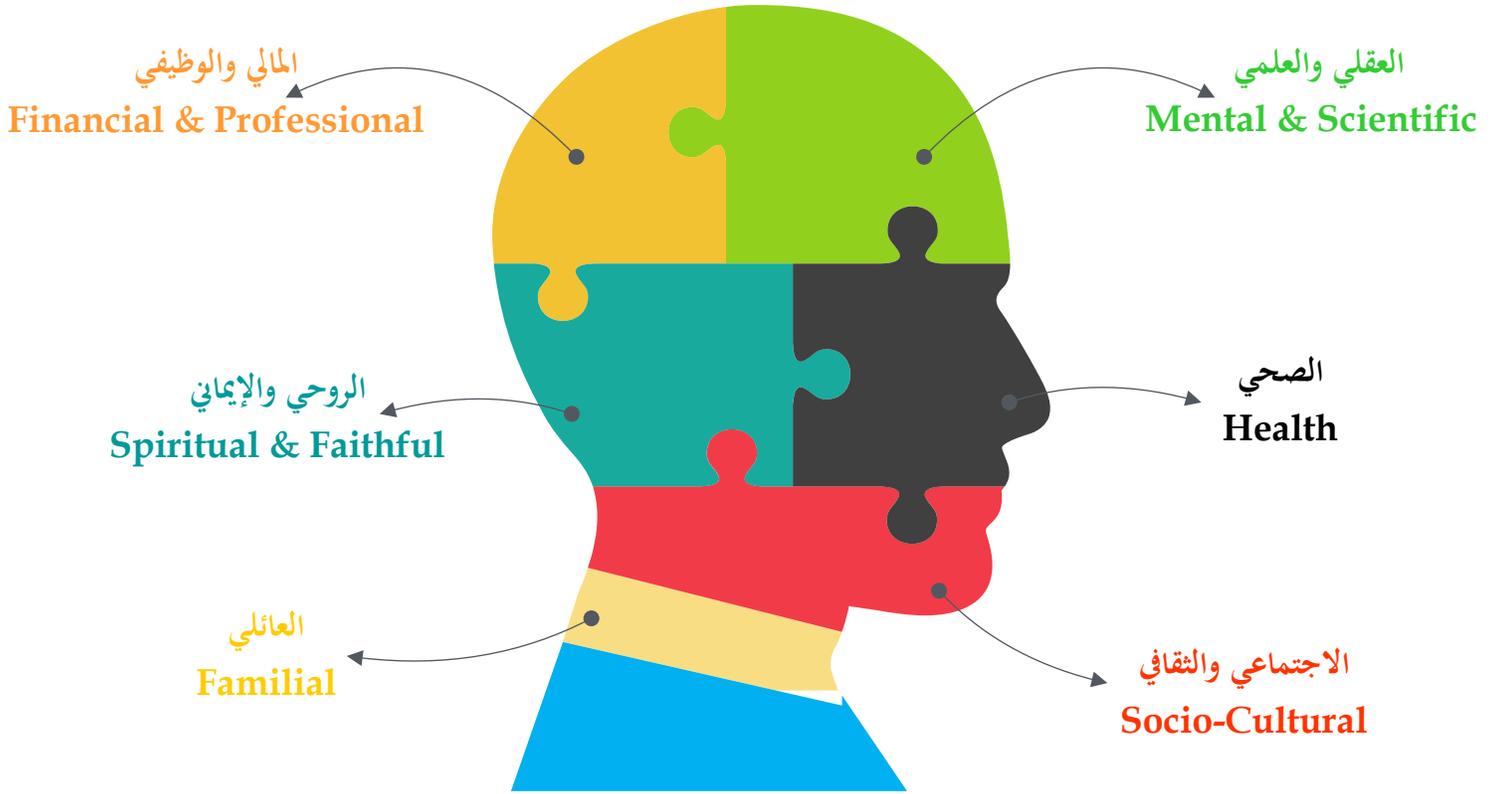
الملاحظات



A series of horizontal lines for writing, with a large, faint watermark of the number '18' centered on the page.

نوع الأهداف

Type of Goals



خمس خطوات لوضع أهداف ذكية

5 Steps to Set Smart Objectives

SMART Goals



Specific

محدد



Measurable

قابل للقياس



Achievable

ممکن تحقيقه



Realistic

واقعي



Timely

محدد بوقت

"كن حذرًا جدًا جدًا فيما تطلبه؛ قد تحصل عليه!"

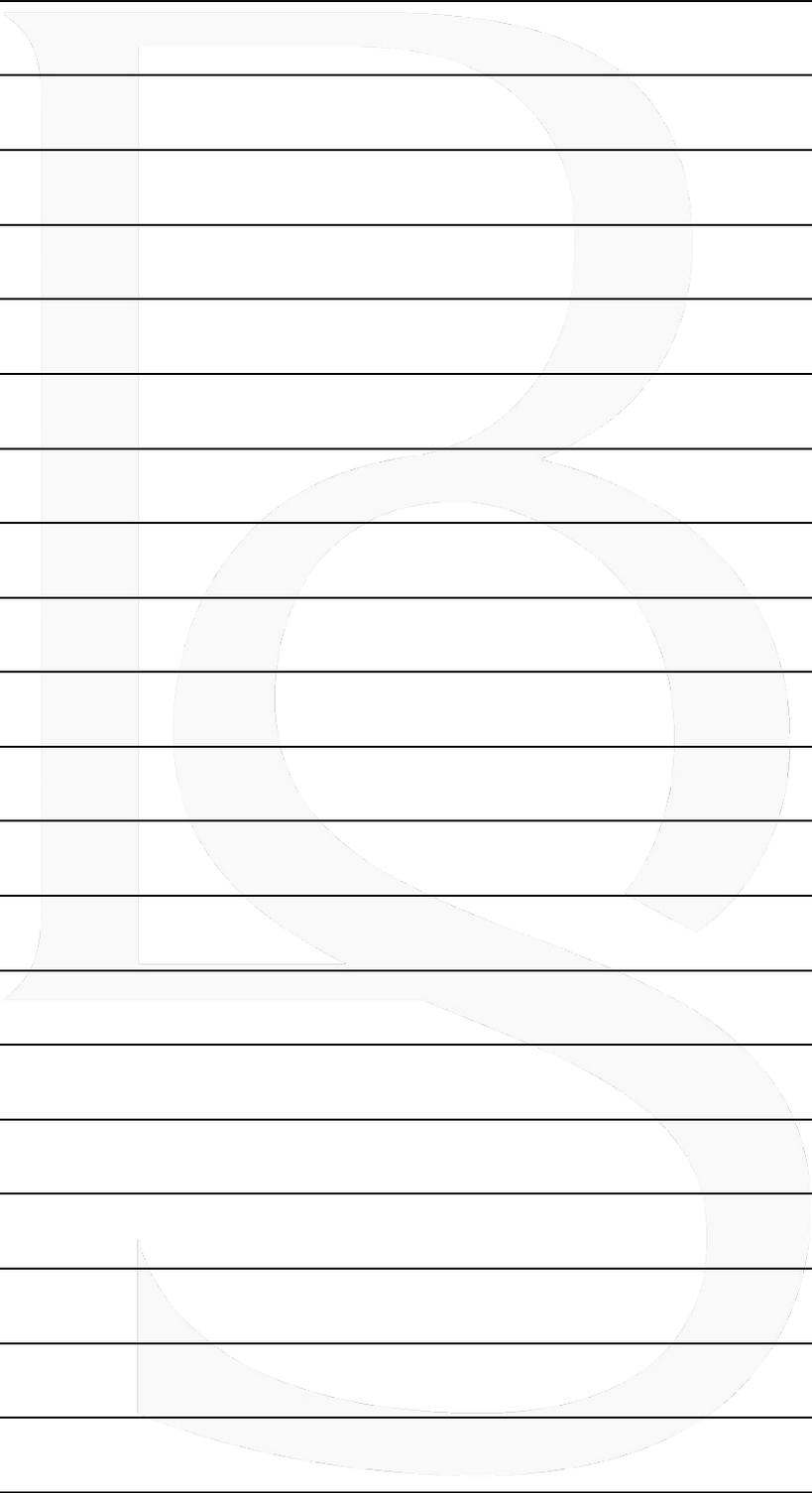
"Be very, very careful what you ask for; You might get it!"

المالي والوظيفي - Financial & Professional

الروحي والإيماني - Spiritual & Faithful

Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing notes, with a large, faint watermark of the number '28' centered on the page.

الاجتماعي والثقافي - Socio-Cultural

العائلي - Familial

Notes

الملاحظات

The page contains a large, faint watermark of the letters 'BS' in the center. The page is ruled with horizontal lines for writing notes.

الصحي - Health



العقلي والعلمي - Mental & Scientific



Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing notes, with a large, faint watermark of the number '26' centered on the page.

أكتب أكبر أهدافك في ورقة

علقها فوق السرير

في مكتبك

اجعلها خلفية جوالك

احملها معك

**Write down your biggest
Goals on a piece of paper**

Hang it over the Bed

At your Office

**Make it the background of
your mobile phone**

Carry it with you

تحليل SWOT

<p>أمور معطلة</p> <p>لتحقيق الأهداف</p>	<p>أمور مساعدة</p> <p>لتحقيق الأهداف</p>	
<p>نقاط الضعف</p> <p>سماتنا نحن التي تعيق في تحقيق الهدف</p> <p>.....</p>	<p>نقاط القوة</p> <p>سماتنا نحن التي تساعد في تحقيق الهدف</p> <p>.....</p>	<p>أمور داخلية</p> <p>تتعلق بنا نحن</p>
<p>التحديات</p> <p>ظروف خارجية يمكن أن تضر وتعيق تحقيق الهدف</p> <p>.....</p>	<p>الفرص</p> <p>ظروف خارجية يمكن استثمارها لتحقيق الهدف</p> <p>.....</p>	<p>أمور خارجية</p> <p>تتعلق بالبيئة الخارجية</p>

SWOT Analysis

Obstacles in Achieving Goals	Contributors in Achieving Goals	
Weaknesses Our traits that obstruct us from achieving our goals	Strengths Our traits that help achieve our goals	
.....	Internal About You
Threats External circumstances that could harm and hinder the achievement of our goals	Opportunities External conditions that could be invested to achieve our goals	External Related to the External Environment
.....	

شهر يناير 01 *January Month*

سنة إنجاز وبناء

2026

Achievement Year

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Weekly Plan - الخطة الأسبوعية

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Weekly Plan - الخطة الأسبوعية

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

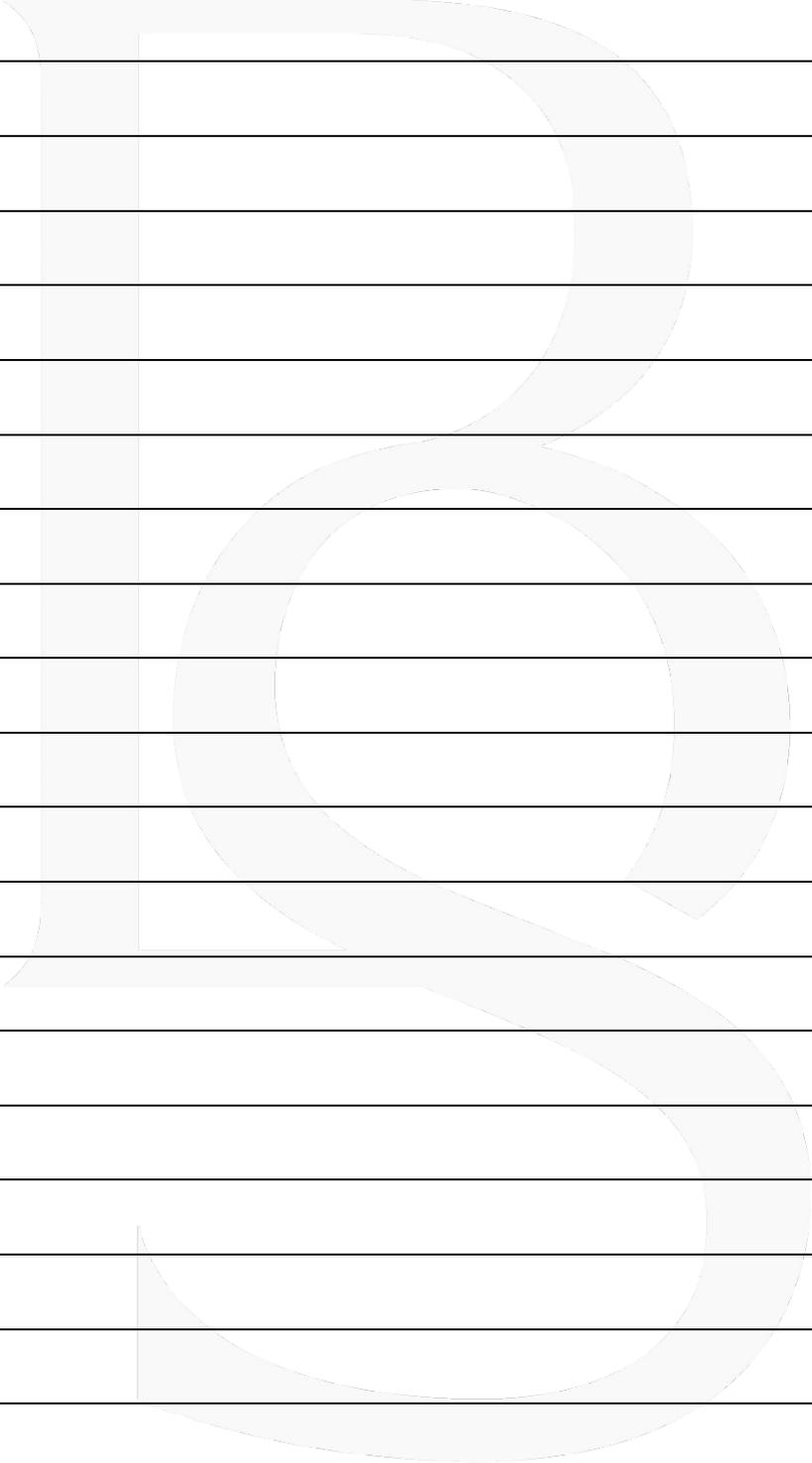
ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing notes, with a large, faint watermark of the number '18' centered on the page.

شهر فبراير 02 February Month

عند بناء وتكوين شخصيتك، ركز على
البعد الإستراتيجي

*While building your
Personality, focus on the
Strategic Dimension*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Weekly Plan - الخطة الأسبوعية

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Weekly Plan - الخطة الأسبوعية

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

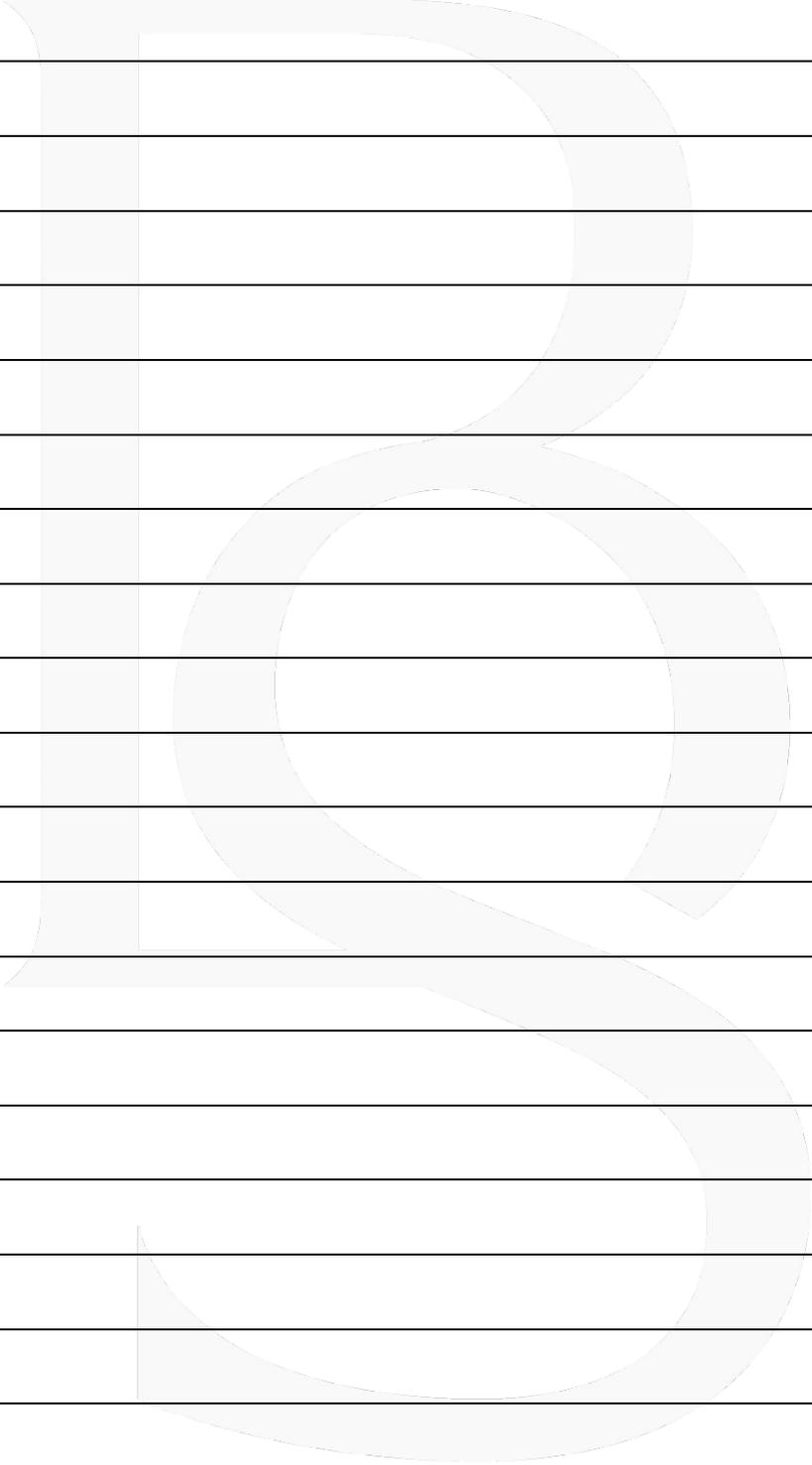
ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing, with a large, faint watermark of the number '8' centered on the page.

شهر مارس 03 *March Month*

وجود أهداف في حياتك يجعل لها قيمة ويعطي
لوجودك معنى

*Having goals in your life,
makes them valuable & your
existence meaningful*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Notes

الملاحظات

The page contains a large, faint watermark of the letters 'BS' in the center. The page is ruled with horizontal lines for writing notes.

شهر أبريل 04 April Month

الخسارة الحقيقية هي أن يكون
يومك مثل أمسك

*The real loss is that your
day is like your yesterday*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Notes

الملاحظات

The page contains a large, faint watermark of the letters 'BS' in the center. The page is ruled with horizontal lines for writing notes.

شهر مايو 05 *May Month*

تعامل مع تحديات الطريق لكن صوب
نظرك نحو خط النهاية

*Deal with the
challenges but keep
your eyes on the prize*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

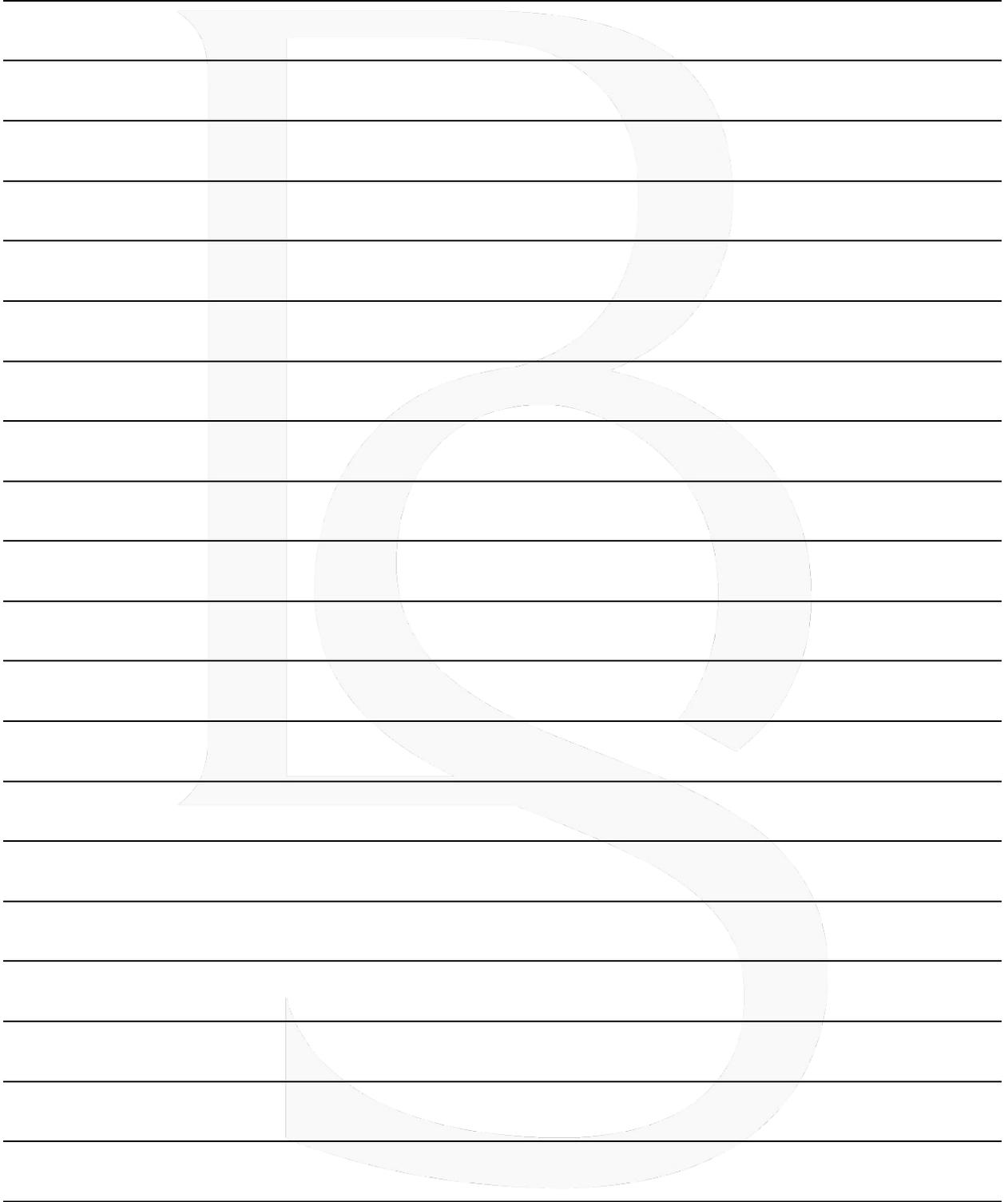
الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Notes

الملاحظات



June Month 06 شهر يونيو

التفكير في الماضي لا يخدم التقدم نحو
المستقبل

*Thinking about the past
does not serve in moving
towards the future*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاثنين / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الأربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

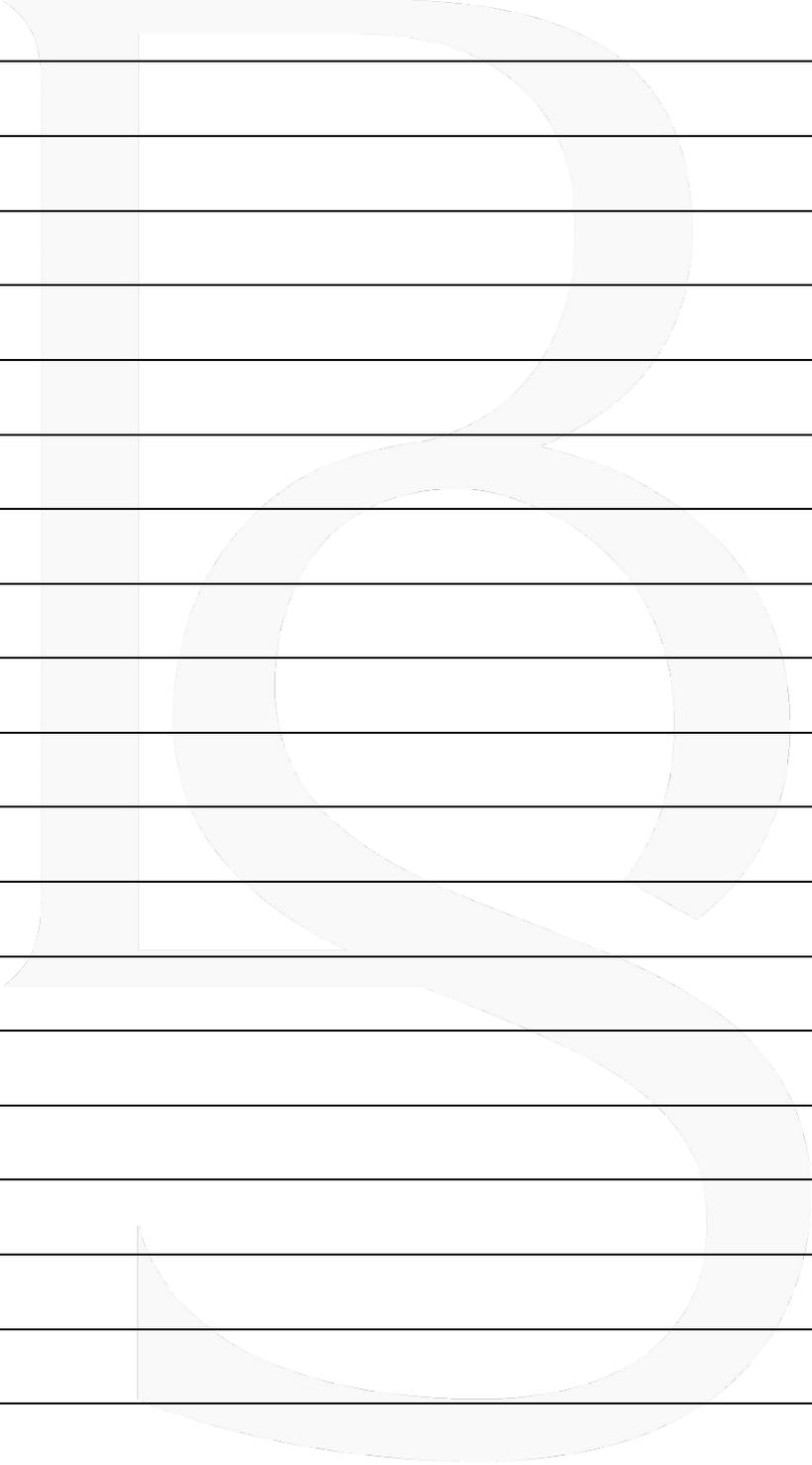
الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing, with a large, faint watermark of the number '8' centered on the page.

شهر يوليو 07 July Month

لكي تنجح، يجب أن تكون رغبتك في
النجاح أكبر من خوفك من الفشل

بيل كوسبي

*In order to succeed, your
desire for success should be
greater than your fear of
failure*

Bill Cosby

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

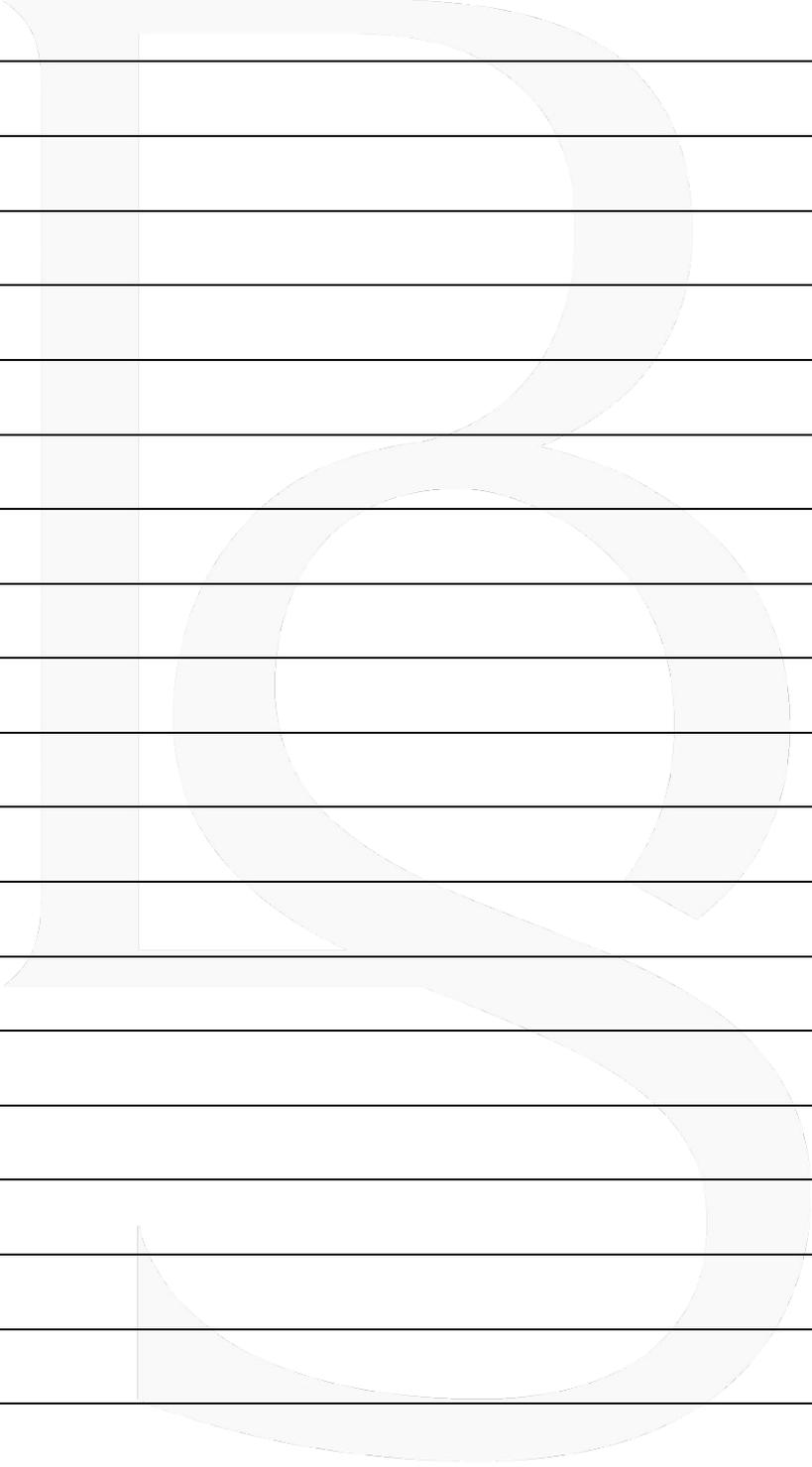
الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing, with a large, faint watermark of the number '86' centered on the page.

شهر أغسطس 08 August Month

التخطيط يساعد على وضوح رؤيتك ويحدد
مسارك واتجاهك

*Planning helps you clarify
your vision, define your path,
and direction*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Notes

الملاحظات

The page contains a large, faint watermark of the letters 'BS' in the center. The page is ruled with horizontal lines for writing notes.

شهر سبتمبر 09 September Month

الابتسامة منعطف يضع العديد من الأمور،
في إطارها الصحيح

فيكتور بوج

*A smile is a curve which can
set a lot of things straight*

Victor Borge

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Weekly Plan - الخطة الأسبوعية

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاثنين / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الأربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

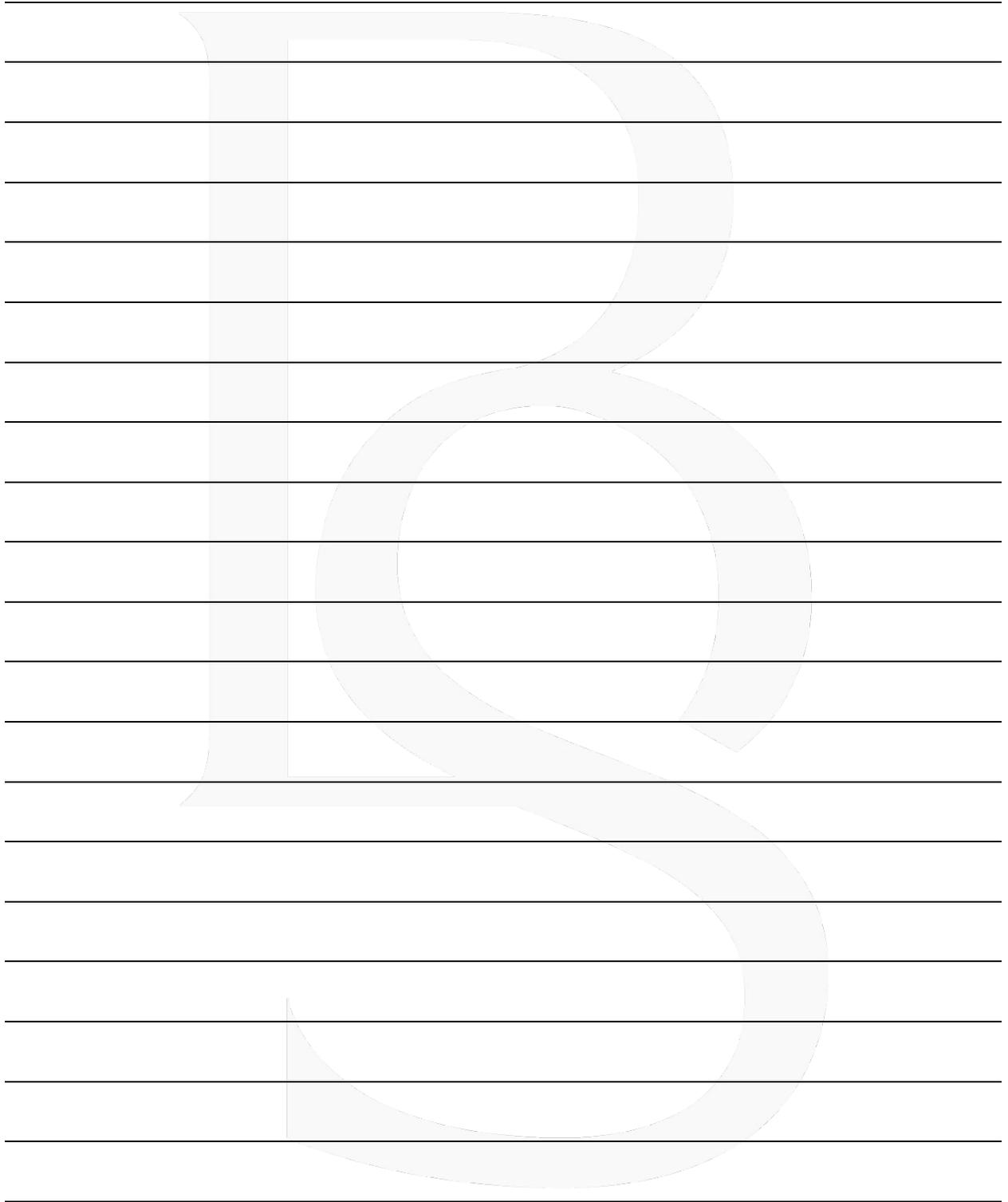
ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Notes

الملاحظات



شهر أكتوبر 10 *October Month*

الخوف من التحديات لا يساعد على مواجهتها

*Fear from challenges
does not help in confronting
them*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Notes

الملاحظات

The page contains a large, faint watermark of the letters 'BS' in the center. The page is ruled with horizontal lines for writing notes.

شهر نوفمبر 11 November Month

قلل اهتمامك بالأشخاص
وكن أكثر اهتماماً بالأفكار

ماري كيوري

*Be less curious about people
and more curious about ideas*

Marie Curie

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Notes

الملاحظات

The page contains a large, faint watermark of the letters 'BS' in the center. The page is ruled with horizontal lines for writing notes.

شهر ديسمبر 12 December Month

لا تنسى نفسك في زحمة الحياة ومسؤولياتها

*Do not forget yourself in the
crowd of life and its
responsibilities*

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / / 2026م
Tuesday / / 2026

الاثنين / / 2026م
Monday / / 2026

الاحد / / 2026م
Sunday / / 2026

الجمعة / / 2026م
Friday / / 2026

الخميس / / 2026م
Thursday / / 2026

الاربعاء / / 2026م
Wednesday / / 2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / / 2026م
Saturday / / 2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

الخطة الأسبوعية - Weekly Plan

الثلاثاء / 2026 /
Tuesday / /2026

الاثنين / 2026 /
Monday / /2026

الاحد / 2026 /
Sunday / /2026

الجمعة / 2026 /
Friday / /2026

الخميس / 2026 /
Thursday / /2026

الاربعاء / 2026 /
Wednesday / /2026

أعمال أخرى
Other Works

السبت / 2026 /
Saturday / /2026

Monthly Review

المراجعة الشهرية

أهم التحديات
Challenges

ماذا حققت؟
Achievements?

Lined area for writing challenges.

Lined area for writing achievements.

Year-End Closure | 2026 | إغلاق السنة

<p>رسالة إلى نفسي <i>Letter to Myself</i></p>	<p>أفتخر بـ <i>I am Proud Of</i></p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>أسامح نفسي على <i>I forgive myself for</i></p>	<p>أهم الدرس التي تعلمتها <i>Biggest Lessons</i></p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Notes

الملاحظات

The page is ruled with horizontal lines for writing notes. A large, faint watermark of the letters 'BS' is centered on the page.

أبرز مضيعات وقتي

The most important waste of my Time

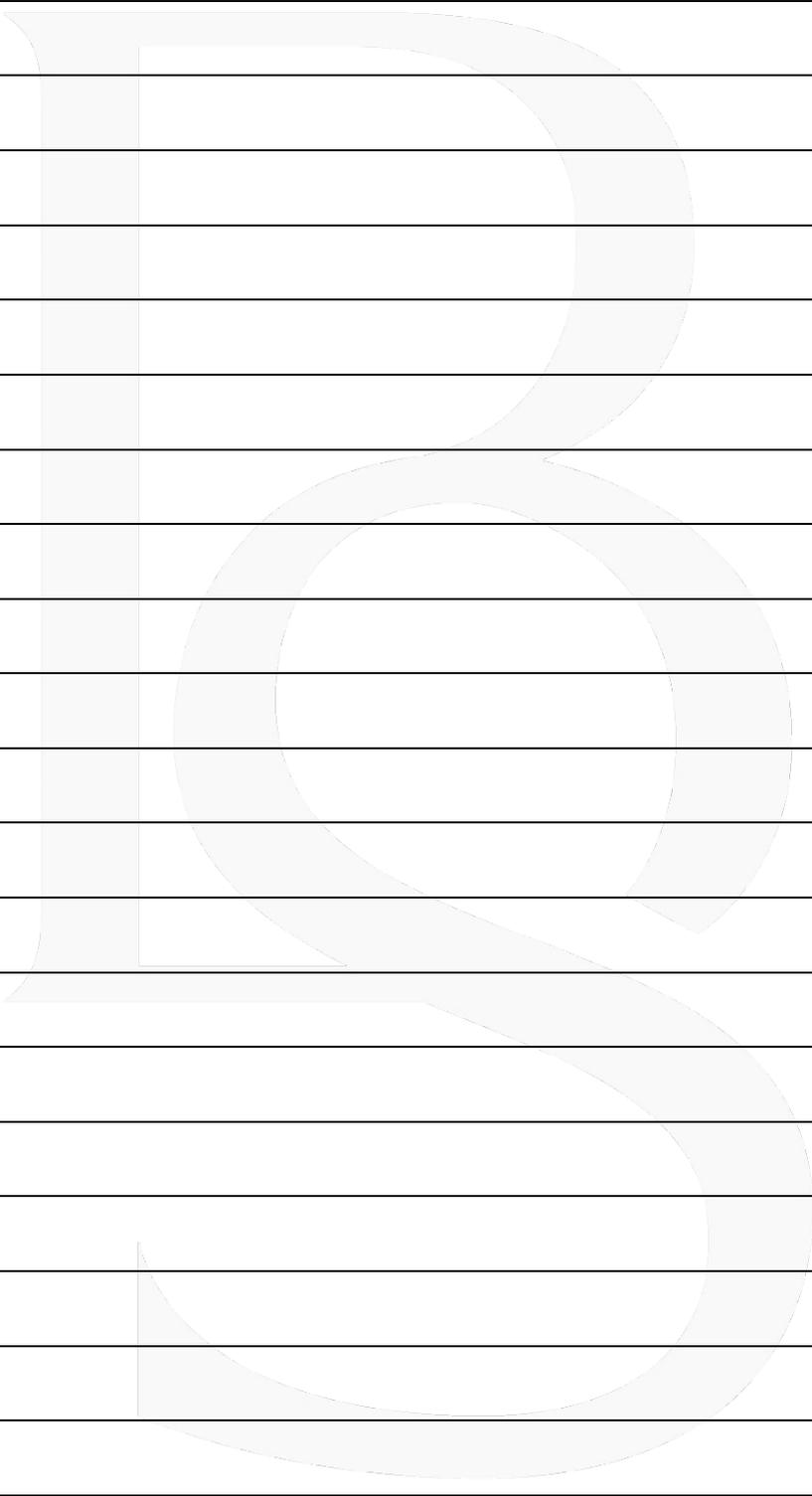
دون هنا أبرز مضيعات وقتك وتخلص منها

Write down here the most important waste of your time and get rid of it

كيفية التخلص من ذلك How to get rid of it	مضيعات الوقت Time wasting	#
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20

Notes

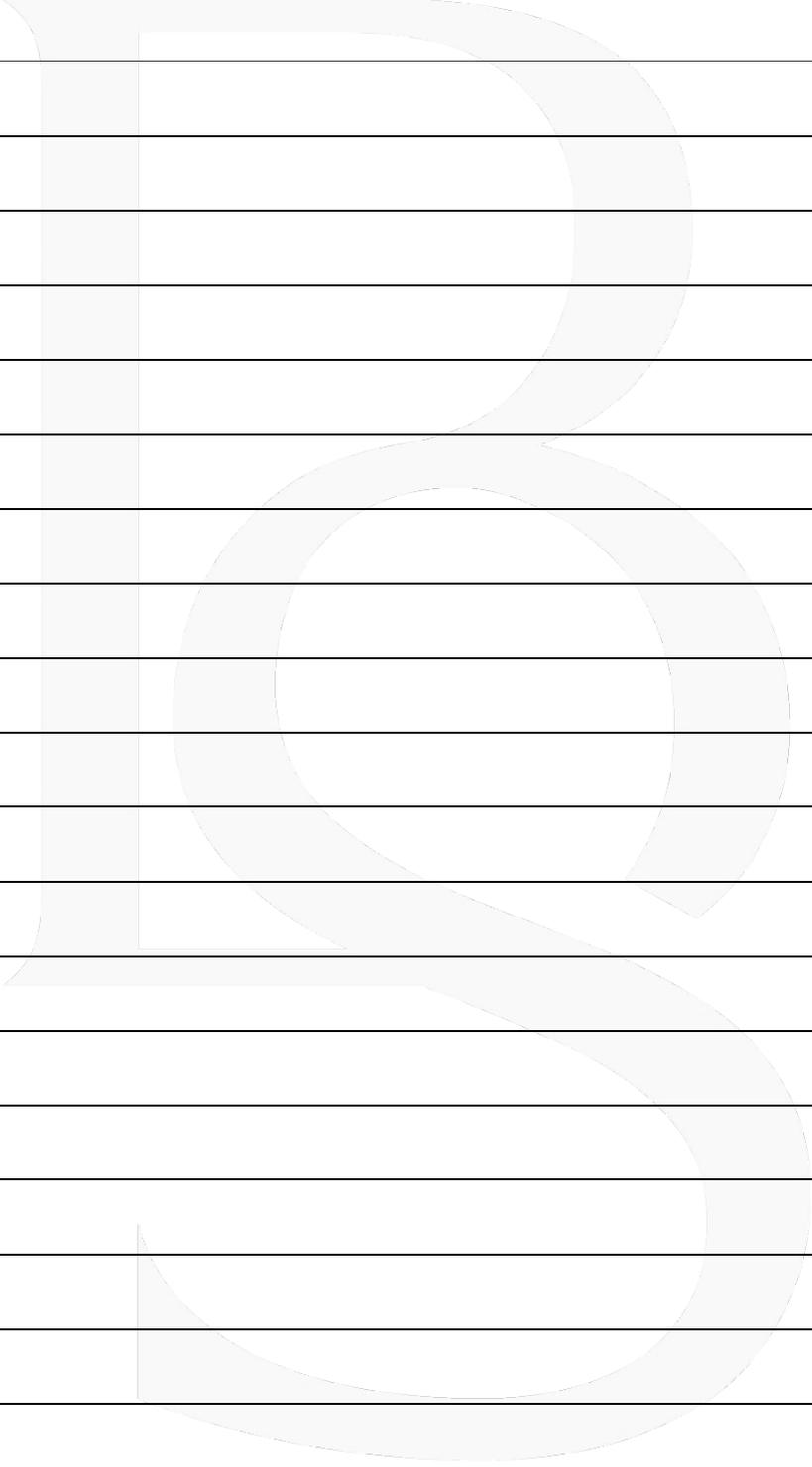
الملاحظات



A large, faint watermark of the number '131' is centered on the page, overlaid on a background of horizontal lines for writing.

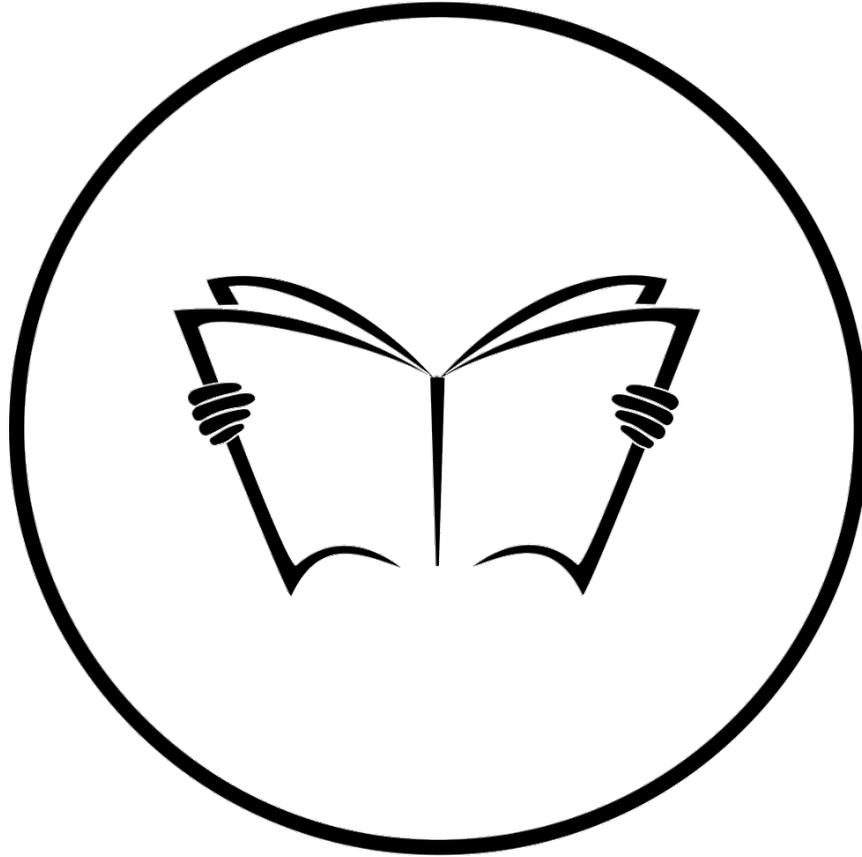
Notes

الملاحظات



A large, faint watermark of the number '133' is centered on the page, overlaid on a background of horizontal lines for writing.

كيف تقرأ؟



How to Read?



ركز في القراءة على كتاب واحد ومحور واحد حتى النهاية
Focus your reading on ONLY one Book and one Chapter at time

1



اختر الوقت والمكان المناسب للقراءة
Choose the appropriate time and place for reading



استخدم قلم الرصاص أثناء القراءة وقصاصات الورق لكتابة أي فكرة أو معلومة جديدة تريد معرفة تفاصيل أكثر عنها في مراجع أخرى
Use a Pen and Sticky Notes while Reading to write any new Idea or Information you want to know more details about in other references.



ضع خط تحت أهم ما تقرأ في كل صفحة ثم أعد قراءة ما تحته خط بعد انتهائك من المحور والكتاب ككل.
Underline the most important passages on each page, then re-read them after you've finished reading the Chapter and the Book as a whole.



لخص أهم الأفكار الواردة في كل محور واستخرج الفكرة العامة للكتاب ودون موجزًا يمكنك الرجوع إليه بسهولة لاحقًا.
Summarize the most important points of each Chapter and identify the general idea of the book & write down a brief that you can refer to it easily later.



قم بإعداد ملخص للكتاب واعرضه على والديك، إخوتك وأخواتك، أصدقائك، وقم حتى بتسجيل الملخص بصوتك في مقطع فيديو وضعه على اليوتيوب ليستفيد منه غيرك وتكون صدقة جارية عليك وعلى والديك.
Present the summary to your parents, brothers & sisters, friends, and even record the summary with your own voice as a video clip and put it on YouTube for the benefit of others and to be as an ongoing charity for you & your parents.



جهز مكانًا للكتب التي انتهيت من قراءتها وقم بجردها.
Prepare a place for the books that you have finished reading & make an inventory of them.



ضع جدول لإعادة قراءة الكتب التي انتهيت منها على أن تقرأ ما تحته خط (بعد تحقيق هدفك من القراءة) على حسب الجدول المبين في الصفحة التالية.
Set a schedule for re-reading the books you finished with, provided that you read what you choose in line (after achieving your goal of reading) according to the schedule mentioned on the next page.



جدول القراءة Reading Schedule

سجل في هذا الجدول الكتب التي تخطط قراءتها لهذا العام 2026م
Record in this table the books that you plan to read for this year 2026

تاريخ الانتهاء Completion Date	تاريخ البدا Start Day	عدد الصفحات يوميا Number of Pages/Day	عنوان الكتاب Book Title	#
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20

التحسين المستمر

KAI

ZEN

改善

Change for Good

Continuous Improvement

改善

Definition

التعريف

Kaizen means "change for the better." Translated as "Good" (*kai*) "Change" (*zen*), Kaizen is a Japanese productivity philosophy that focuses on deliberate, continuous improvement.

It's the concept of taking "baby steps" on your way towards larger goals and aiming for 1% improvement each day.

Eventually, all those small actions will add up to become big changes in your life.

هو منهجية يابانية (موجودة في المجتمع)، وتستخدم في كل ما يساعد على تحسين الإنتاجية، وإتقان العمل في الحياة على مستوى الفرد، الأسرة، المجتمع والمؤسسات.

مبتكر طريقة وفلسفة الكايزن هو: المؤسس الرئيسي لنظام تويوتا تاييشي أوهونا، وتقوم فلسفتها في جعل العملية أفضل بشكل مستمر، لأنها لن تكون منضبطة بالكامل وبدون مشاكل.

عملية تحسين الذات

Self-Improvement Process



ثقافة ممارسة الكايزن

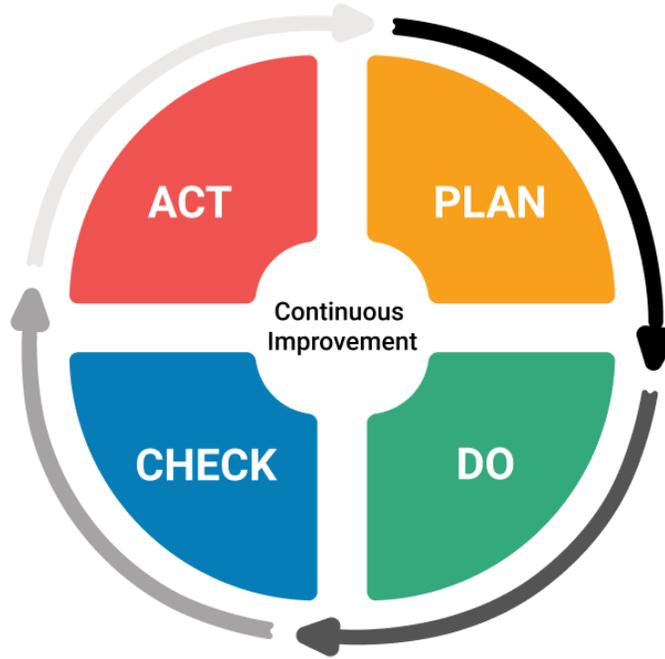
Kaizen Culture in Practice

الخطة: خطط لتحسيناتك، بما في ذلك تحديد الأهداف.

PLAN: Plan your improvements, including setting goals.

الفعال: ضع الإجراءات المطلوبة للتحسين.

DO: Put in place the actions required for improvement.



التحقق: قم بقياس نجاحك بالنسبة لخط الأساس الخاص بك.

CHECK: Measure your success relative to your baseline.

التفاعل: اضبط تغييراتك أو عدّها.

ACT: Adjust or tweak your changes.

إدارة الطاقة

طاقة القوة هي القدرة الكاملة للإنسان على التفكير بوضوح، والعمل بفعالية، والحفاظ على التوازن النفسي والروحي. وتتبع من انسجام الجسد، والعقل، والمشاعر، والغاية.

كيف نحققها؟

1. الاهتمام بالنوم والصحة الجسدية
2. تقليل التشتت والضغوط الذهنية
3. ضبط المشاعر دون كبتها
4. العمل بنية واضحة وهدف محدد

Energy Management

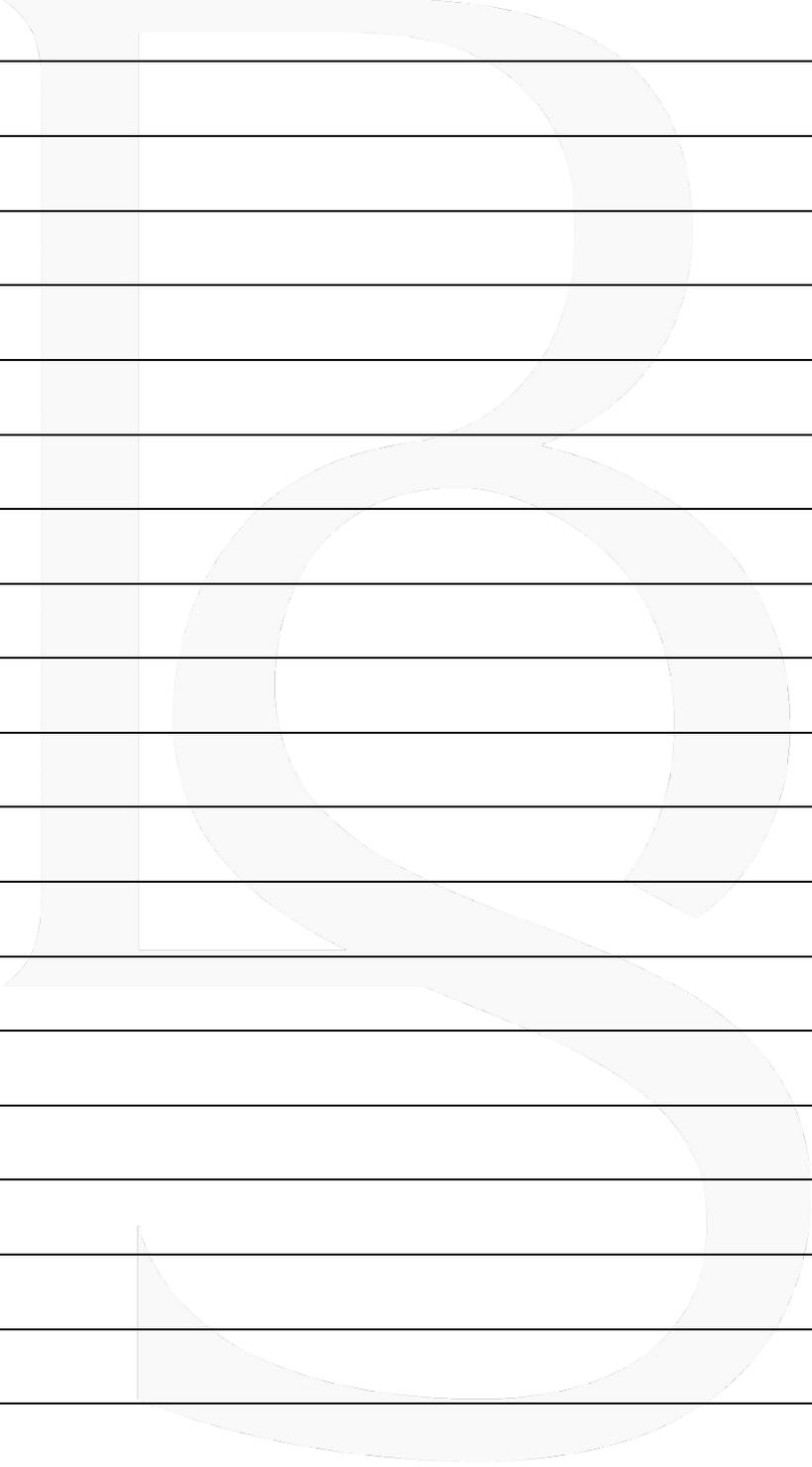
Power Energy is the total capacity of a person to think clearly, act effectively, and remain emotionally and spiritually balanced. It comes from the alignment of body, mind, emotions, and purpose.

How to maximize it?

1. Protect your sleep and physical health
2. Reduce mental clutter and distractions
3. Regulate emotions, not suppress them
4. Act with clear intention and purpose

Notes

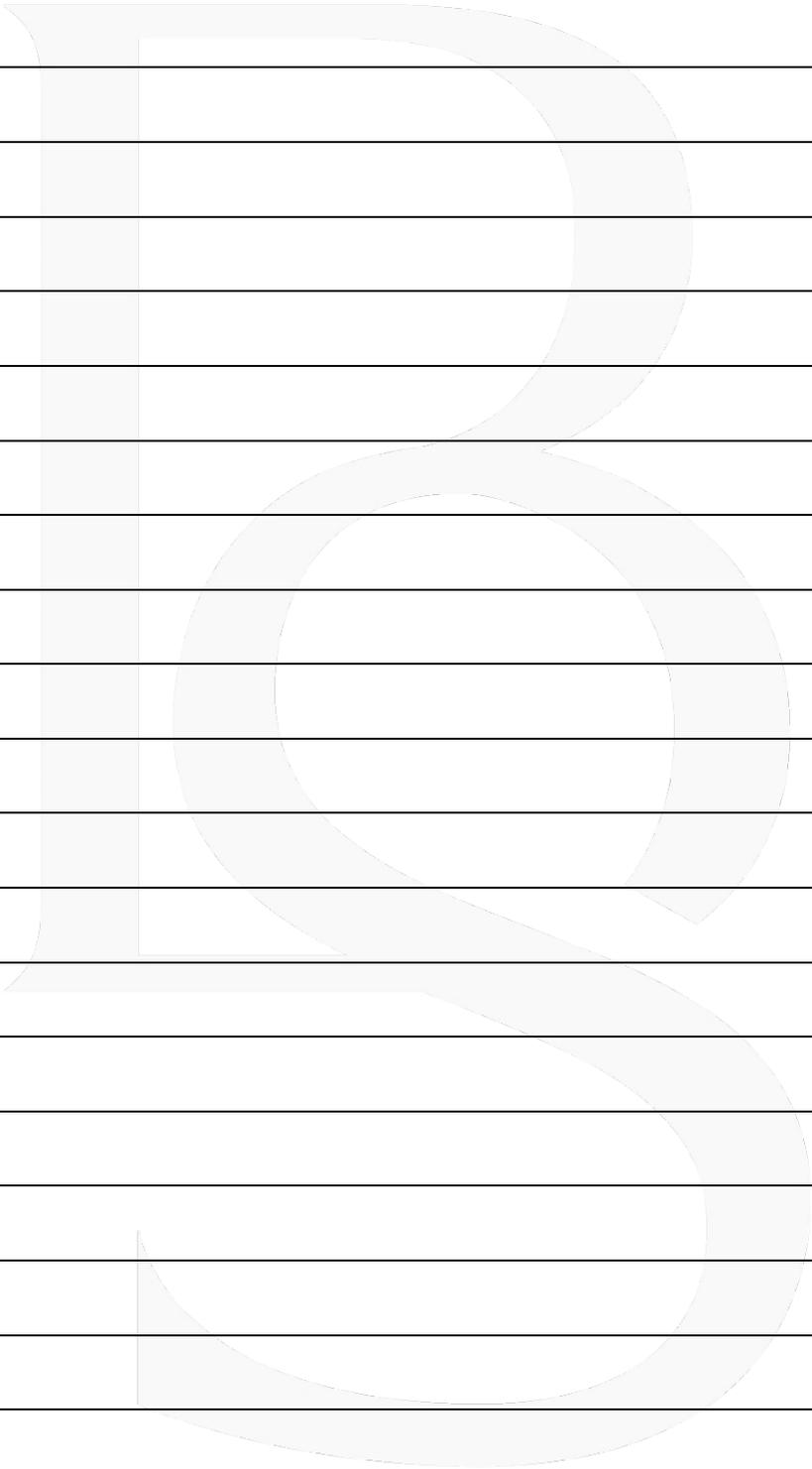
الملاحظات



A series of horizontal lines for writing, with a large, faint watermark of the number '18' centered on the page.

Notes

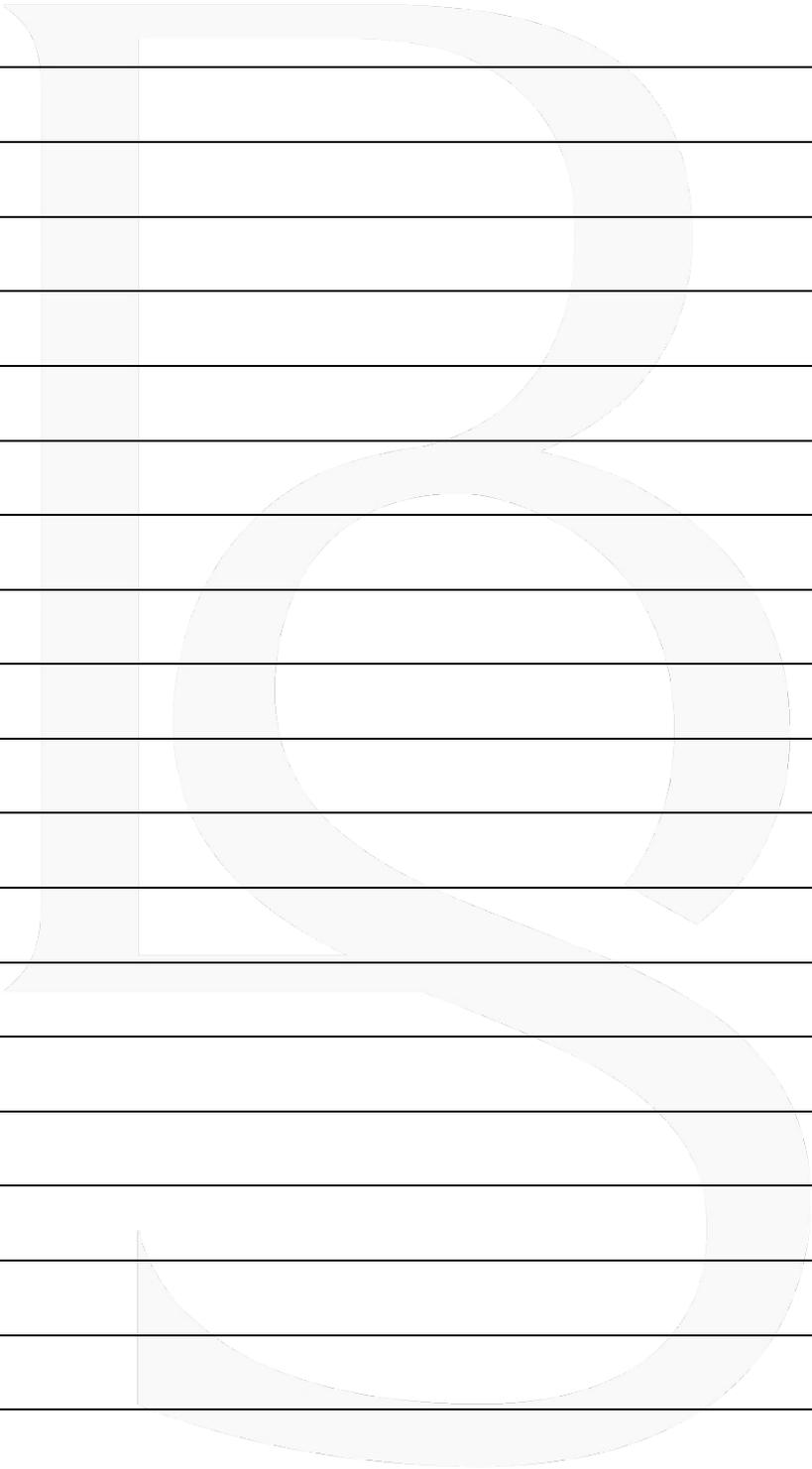
الملاحظات



A large, faint watermark of the number '8' is centered on the page, overlaid on a background of horizontal lines for writing.

Notes

الملاحظات



A series of horizontal lines for writing, with a large, faint watermark of the number '18' centered on the page.

تركت هذه الصفحة فارغة عمدا!
This page is intentionally left blank!

SidAli M. Yousfi

Researcher, Senior Consultant, & Practitioner
Business Technology, Management, & Planning



سيدعلي محمد يوسف

باحث، كاتب، خبير ومستشار في تكنولوجيا الأعمال، الإدارة، والتخطيط الإستراتيجي

This life system book has been prepared for all members of society, whether Arabic or English speaking, in order to stimulate all spectrums of society to plan and organize their daily, weekly, and monthly tasks by writing down their plans and organizing them on a daily, weekly, and monthly basis, documenting, monitoring, and controlling them periodically to ensure that the tasks are progressing as planned. Accordingly, the person uses this chart as an annual reference for the goals and tasks that he has planned and organized in order to get him used to writing down his goals as second nature and ultimately improve the organization of his cyclical life. It is a practical method to do personal planning in the six categories that each of us, whether young or old, must target daily and periodically to achieve their set goals, and it is presented in both languages to be used in a wider range of societies.

Every person should have this book & planner at home and get used to writing and reviewing it on a daily basis!!

Knowledge is Power! المعرفة قوة!

تم إعداد كتاب نظام الحياة لجميع أفراد المجتمع سواء كان ناطقا بالعربية أو بالإنجليزية وذلك لتحفيز كل أطراف المجتمع على التخطيط وكيفية تدريبهم على مهامهم اليومية، الأسبوعية والشهرية وذلك بكتابة مخططاتهم وتنظيمها بشكل يومي، أسبوعي، وشهري وتوثيقها ومراقبتها دوريا للتأكد من سير المهام بالشكل الذي تم التخطيط له. بهذه الطريقة يتعود الشخص بكتابة أهدافه التي تُحسّن من تنظيم حياته الدورية وبالتالي يصبح هذا المخطط مرجعا سنويا يضم جميع الأهداف المخطط لها. وهو وسيلة فعلية وعملية للقيام بالتخطيط الشخصي في الأقسام الستة التي يجب على كل فرد منا سواء كان صغيرا أو كبيرا القيام به في الحياة اليومية والمستقبلية، وهو مقدم باللغتين للاستفادة منه في نطاق أوسع من المجتمعات العربية وغير العربية.

يجب على كل فرد أن يحتفظ بهذا الكتاب والمخطط في بيته أو مكتبه والتعود على الكتابة والاطلاع بشكل يومي!!

Bio of the Author

Researcher in Business Technology, Author, Senior Consultant, Practitioner, Educator, & Trainer with extensive experience leading, planning, managing, developing, managing and delivering large and complex IT, Telecoms, eGovernment, Healthcare, Digital Transformation, Education, Software Frameworks, and Software Business Solutions, and New Business Innovation.

السيرة الذاتية للمؤلف

باحث في تكنولوجيا الأعمال، مؤلف، مستشار أول، ممارس، خبير، ومدرب يتمتع بخبرة واسعة في القيادة والتخطيط والإدارة وتطوير مشاريع تكنولوجيا المعلومات الكبيرة والمعقدة، والاتصالات، والحكومات الرقمية، والرعاية الصحية، والتحول الرقمي، والتعليم، وأطر وحلول أعمال البرمجيات، والإبتكار.

Personal & Contact Information

Mobile: +971 52 714 2130 | +974 600 222 86 (What's up Included) | Email: mysidal@gmail.com

<https://www.youtube.com/@SidAliYousfi>

<https://www.facebook.com/SidAli.M.Yousfi>

<https://www.instagram.com/sidyousfi>

<https://www.linkedin.com/in/sidalilyousfi>

<https://x.com/sidalilyousfi>