



## ورقة تقييم عاداتك

تبدأ اللحظة السحرية عندما تصبح الشخص الذي تحتاج أن تكونه حتى تتمكن من جذب الأشخاص الذين تريد الإجتماع بهم أو النتائج التي تريد أن تصل إليها. إستخدم المثال أدناه ليساعدك على تحديد العامل السحري لتحقيق أهدافك.

مثال: (الصفحة الثانية)



# أسرار النجاح

## د. أحمد علي الجنيدي

<http://www.drahmedaljonaid.com>

الهدف: كسب مبلغ إضافي بمقدار ١٠٠,٠٠٠ ريال كدخل في عام ١٤١٥

### وصف عام للشخص الذي بحاجة لي أن أصبحه

- أنا شخص منظم ومتحكم في وقتي بكفاءة
- أنا أركز فقط على الإجراءات عالية المردود وذات الإنتاجية العالية
- أستيقظ بمعدل ساعة قبل موعد إستيقاظي المعتاد وأراجع أهدافي ذات الأولوية باستمرار
- أغدّي جسدي بشكل سليم وأمارس الرياضة أربع مرات في الأسبوع ولذلك أشعر بالنشاط دائماً وبالإنتاجية في كل ساعة عمل.
- أغدّي عقلي بأفكار وإلهامات والتي من شأنها دعم وتعزيز شغفي.
- أحيط نفسي بالأقران والموجهين الذين لهم دور في رفع مستوى توقعاتي ويحفزونني على أن أرتفع بمستواي إلى مراحل أعلى في كل من الإنضباط، الإلتزام والإنجاز.
- أنا قائد ذكي واثق وفعل.
- أسعى لزراعة القوة والثقة في كل من حولي
- أقدم التميز لعملائي وأجد كل السبل الكافية لمفاجئتهم بما يسرهم، مما يشجعهم على الإستمرار مع وتكرار المعاملات.

### العادات الجديدة والسلوكيات التي سوف أحتاجها

- الإستيقاظ على صلاة الفجر وقراءة ماتيسر من القرآن الكريم، ثم تغذية ذهني بمواد إيجابية عن طريق ٣٠ دقيقة من القراءة و ٣٠ دقيقة من الإستماع لمادة ملهمة وتعليمية.
- ٣٠ دقيقة من الوقت المستغرق في التفكير الهاديء أو التأمل
- ٣٠ دقيقة من الوقت للتخطيط وتناول وجبة إفطار صحية غنية بالألياف والبروتين.
- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل
- الإتصال بعشرة عملاء جدد أسبوعياً والإطمئنان وخدمة ١٠ عملاء حاليين.
- أخطط كل يوم في الليلة التي قبله

### العادات والسلوكيات الموجودة وكيفية توسعها

الإعتراف بإنجازات زملائي في العمل ومباركتي لهم. الذهاب مبكراً إلى مكتبي، الإنضباط في الوقت وأن يكون هندامي مرتباً

### العادات والسلوكيات السيئة التي يجب أن تتوقف

- مشاهدة التلفاز لمدة ساعتين كل مساء والإستماع إلى الأخبار في السيارة
- حضور إجتماعات غير منتجة والموافقة على مشاريع تتعارض مع أولوياتي
- النوم مع زملاء العمل والشكوى من الإقتصاد أو من السوق أو من زميل عمل أو من عميل
- إستقبال مكالمات شخصية أو قضاء وقت في الفيس بوك أو مواقع التواصل الإجتماعي خلال اليوم
- تناول الطعام بعد الساعة الـ ٧:٣٠ مساء وتمديد وجبات الغذاء دون وجود عملاء

### أهم ثلاث تعديلات وكيف سأقوم بتنفيذها وتطبيقها في روتيني اليومي:

طريقة تطبيقها وتنفيذها في الروتين	العادة، السلوك، أو الإنضباط
أقرأ لمدة ٣٠ دقيقة في الصباح وأستمع لصوتيات خلال التنقل إلى ومن العمل	تغذية ذهنية
الثلاثاء ٢ إلى ٥ مساء، الأربعاء ١٠ صباحاً إلى ١٢ ظهراً، الخميس ١ إلى ٤ مساء	إتصل على ١٠ عملاء جدد إسبوعياً
الإنضمام إلى منتدى لتبادل الأفكار والإلتزام بذلك	جمعيات داعمة ومساعدة

الثلاث الأهداف الرئيسية:

### الهدف الأول:

وصف عام للشخص الذي بحاجة لي أن أصبحه

العادات الجديدة والسلوكيات التي سوف أحتاجها

العادات والسلوكيات الموجودة وكيفية توسعها

العادات والسلوكيات السيئة التي يجب أن تتوقف

أهم ثلاث تعديلات وكيف سأقوم بتنفيذها وتطبيقها في روتيني اليومي:

العادة، السلوك، أو الإنضباط	طريقة تطبيقها وتنفيذها في الروتين



الهدف الثاني:

وصف عام للشخص الذي بحاجة لي أن أصبحه

العادات الجديدة والسلوكيات التي سوف أحتاجها

العادات والسلوكيات الموجودة وكيفية توسعها

العادات والسلوكيات السيئة التي يجب أن تتوقف

أهم ثلاث تعديلات وكيف سأقوم بتنفيذها وتطبيقها في روتيني اليومي:

العادة، السلوك، أو الإنضباط	طريقة تطبيقها وتنفيذها في الروتين



الهدف الثالث:

وصف عام للشخص الذي بحاجة لي أن أصبحه

العادات الجديدة والسلوكيات التي سوف أحتاجها

العادات والسلوكيات الموجودة وكيفية توسعها

العادات والسلوكيات السيئة التي يجب أن تتوقف

أهم ثلاث تعديلات وكيف سأقوم بتنفيذها وتطبيقها في روتيني اليومي:

العادة، السلوك، أو الإنضباط	طريقة تطبيقها وتنفيذها في الروتين