

١٤٤٣

خلق
الصبر
(التحكم بالغضب)

مكرم ننهر

لل	ه	ن	ث	ح	ع	ج
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٩	٣٠					

البيروت
سازان



مكرم

تلفظ

خلق الصبر (التكلم بالغضب)

قيم نفسك

الصبر مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الصبر مع الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الصبر مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Decorative yellow box with floral patterns at the corners.

الإنجازات الصغيرة

الصحة

- النوم لمدة ٨-٦ ساعات
- المداومة على شرب المياه يومياً
- التفكير، التأمل

الروكائيات

- الصلوات في وقتها
- صدقات بأي شكل
- الذكر يومياً
(لمدة لا تقل عن عشرة دقائق)

الحياة الاجتماعية

- صلة الرحم
- وقت لطيف مع الأصدقاء
- حسن الجيرة

الحياة العملية

- تعلم شيء جديد
- نقل معرفة للآخرين
- التركيز اثناء العمل / الدراسة

