

2024
مفكرتك النفسية

اليومية



FirstAid
RESPONDERS

مقدمة لك من:

خطتي لليوم

التاريخ

المهام

روتين الصباح



_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>



وجبات اليوم

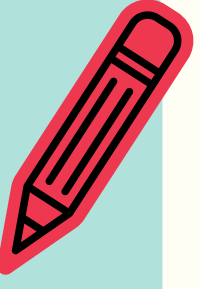
الفطار



الغداء

العشاء

مفكرة



@faresponders.com

نفسيتك اليوم؟

ممتازة



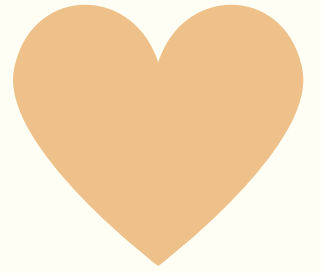
جيدة



عادية



سيئة



ما الأشياء التي جعلتك سعيدًا اليوم؟

ما الأشياء التي جعلتك سلبياً اليوم؟

اوصف جميع المشاعر التي شعرت بها اليوم

خُطِّط وخطوات للتغلب على الأشياء السلبية

خُطِّط وخطوات لتحسين نفسك

عَدِّد كل الأمور التي تشعر بالامتنان لها