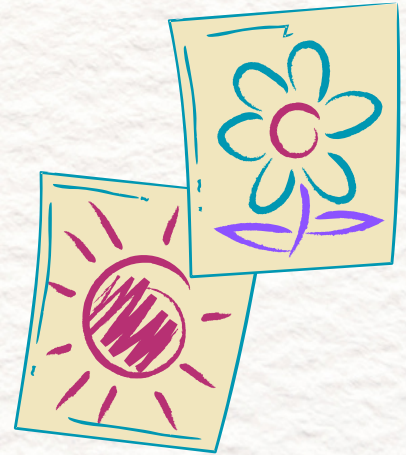
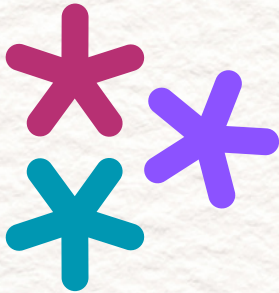




مفكرة

رحلة أم واعية





الامتحان اليومي



الامتحان	الأُسبوع 1
	السبت
	الأحد
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة



الامتحان اليومي



الامتحان	الأُسبوع 2
	السبت
	الأحد
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة



الامتحان اليومي



الامتحان	الأُسبوع 3
	السبت
	الأحد
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة



الامتحان اليومي



الامتحان	الأُسبوع 4
	السبت
	الأحد
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة



أهدافي الشخصية

🎯 هدفي مع نفسي هذا الشهر:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

🧠 مهارة عايزة أتمرّن عليها:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

💬 شعور متكرر نفسي أتعامل معاه بشكل أوعى:

- 1.....
- 2.....
- 3.....



أهدافي في تربية طفلي

🎯 هدفي مع طفلي هذا الشهر:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

🧠 مهارة عايزة أساعده يتمرن عليها:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

💬 شعور متكرر مع طفلي يحتاج للتعامل بشكل أوعى:

- 1.....
- 2.....
- 3.....



المهارات الأسبوعية

الأسبوع	المهارة	التطبيق (✓/✗)	ملاحظات
الأول			
الثاني			
الثالث			
الرابع			



المواقف اليومية

اليوم	الموقف	رد فعلي	هل طبقت المهارة؟	تحسين محتمل



المواقف اليومية

اليوم	الموقف	رد فعلي	هل طبقت المهارة؟	تحسين محتمل



التقييم الذاتي

إيه أكثر حاجة نجحت فيها؟ ☒

- 1.....
- 2.....
- 3.....

إيه اللي لسه محتاجة أشتغل عليه؟ ☐

- 1.....
- 2.....
- 3.....

إيه اللي لاحظته على طفلي؟ ☐

- 1.....
- 2.....
- 3.....

إيه المشاعر الجديدة اللي حسيت بيها مع نفسي ☐ كأم؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....



التغيير يبدأ بخطوة واحدة.. ومع الوقت بيكبر مع كل محاولة





ارسمي واكتبي اللي يجي في بالك خاطرة
أو ملحوظة أو لخبطة مشاعر