

December 2019

90 Days Challenge

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|---|---|--|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| قراءة مقال من موقع المدنية، ومشاركة الدروس المستفادة منه | مشاهدة فيديو مهارات مفتاحية | قراءة مقال من موقع الباحثون السوريون | يوم مفتوح، مثلاً مشاركة أي معلومة يمكن الاستفادة منها، | كيف تتخلص من عادة التفكير الزائد مع المفكر ريكارت تول | كتابة مقال عن أي موضوع ومشاركته | مشاهدة فيديو من قناة أخضر |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| مشاهدة وثائقي صغير عن العصر الذهبي للعلوم الرياضيات | قراءة مقال من موقع إثراء اليمني | يوم مفتوح: ممارسة هواية أو يوم تطوعي لمساعدة غيرك مادياً أو معنوياً.. الخ | مشاهدة فيديو من موقع Tedx | محاضرة مايكل جريبير عن ريادة الأعمال وخطوات التجاره الناجحة | مشاهدة فيديو أعمل أربع ساعات فقط | قراءة مقال من موقع علمنا ومشاركته |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| مشاهدة فيديو من قناة الزتونة | محاضرة العدالة (ثمن الحياة) جامعة Harvard مترجم | ترك عادة صحية ضارة، مثلاً يوم بدون سكر | أخذ دورة أونلاين على موقع إدلال | مشاهدة فيديو من قناة أخضر | فيديو تعلم طريقة التخطيط للسنة الجديدة | توقف - إلى بداية السنة الجديدة - عن استخدام السوشيال ميديا والتركيز لعمل خطة للعام المقبل |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| تجهيز خطة العام الجديد 2020 | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| إعداد: عبدالرحمن نبيل تنسيق: زهور ناجي | | | كل عام New Year's Day وأنتم بخير | | | |