

خطة الـ 12 أسبوع - 3 شهور

برنامج الـ 12 أسبوع

برنامج متكامل: مهاري، نفسي، صحي، ديني - 12 أسبوع يغيروا حياتك 180 درجة

12 أسبوعا - 3 شهور - 4 أقسام شغالة مع بعض بالتوازي
جدول أسبوع بأسبوع + متتبع يومي + خطة تعويض كاملة

ahmadshawqi.com

إزاي البرنامج بيشتغل؟

الحقيقي بيحصل لما الأربعة البرنامج 12 أسبوعا على 3 شهور، مقسمين على 4 أقسام شغالة مع بعض كل شهر ليه تركيزه: الأول تأسيس، الثاني بناء، الثالث إطلاق. بالتوازي. مفيش قسم لوحده كفاية - التغيير يمشوا مع بعض.

القسم المهاري	تسويق، كتابة محتوى 6 كتب + 3 مستويات إنجليزي + 3 مجالات فريланس (جرافيك،
القسم النفسي	أنا، الاختلاء بالنفس 3 دورات للدكتور عبد الرحمن ذاكر الهاشمي: مع نفسي، من أنا ولم
القسم الصحي	رياضة يومية 10 دقائق + منع السكر تدريجيا
القسم الديني	حفظ 3 أجزاء من القرآن (جزء شهريا) + 3 سلاسل تزكية

قواعد البرنامج

تحققها في الـ 3 شهور. • هات قلمك وكشكولك: اكتب الأقسام الأربعة، وتحت كل قسم اكتب أهدافك اللي عايز

- قسم كل شهر لوحده على 4 أسابيع، وحدد تاسكات كل أسبوع قبل ما يبدأ.
- التثيت قاتل الالتزام. • ركز على الأسبوع اللي إنت فيه دلوقتي بس، واركن باقي الخطة على جنب - نفسك لو قصرت. • آخر كل أسبوع: قيم الأسبوع بخمسة أسئلة (تحت)، وخطط الأسبوع الجديد، وكافئ نفسك لو التزمت - وحاسب والاستمرارية. • مفيش حد رقيب عليك - إنت رقيب نفسك خلاص. الفكرة كلها في الاجتهاد

نظامك اليومي

- اصحى بدري ونام بدري: يومك هيتضرب في 3، وهتعرف تعمل كل اللي عايزه.
- للضرورة. • الموبايل بعيد: أول ما تصحى من النوم، وأول ما تبدأ تاسك - متلمسوش غير (حفظ، إنجليزي، شغل). • أول 3 ساعات بعد الفجر هما أغلى 3 ساعات في يومك: احجزهم للتاسكات الثقيلة
- الصلاة التزام يومي كامل - دي الشاحن الأساسي قبل أي حاجة تانية.
- رياضة 10 دقائق يوميا من غير نقاش: مشي، تمارين بيت، أي حركة.

- نفسك نص الطريق. • شوف المجال اللي حابه وتابع الناجحين فيه واسمع كلامهم - هتوفر على
- خلي ليك منتور (شخص أخبر منك) ترجعله في أي قرار مهم في حياتك أو مجالك.

تقييم آخر الأسبوع - 5 أسئلة

- إيه اللي اتنفذ فعلا من تاسكات الأسبوع؟ (اكتب الحقيقة مش الأمل)
- إيه اللي وقفني؟ وإزاي أمتنع نفس السبب الأسبوع الجاي؟
- كام يوم من 7 التزمت بالنظام اليومي كامل؟
- إيه الحاجة الواحدة اللي لو ضبطتها الأسبوع الجاي هتفرق أكثر؟
- أستاهل مكافأة على إيه؟ وإيه تقصيري اللي يستاهل محاسبة؟

فعلا، مش «كفاية عليا إني آخر الأسبوع = تقييم + خطة الأسبوع الجديد + مكافأة لو التزمت. يتحاسب: شيل مكافأة، أو زود تاسك تعويضي - والمكافأة لازم تكون حقيقية: حاجة تحبها من غير جلد ذات، بس من غير تهاون برضه. التزمت». والتقصير

الكتب الستة - كتاب كل أسبوعين

صفحة في اليوم. اقرأ القراءة في البرنامج مش هواية - دي مهارة من المهارات اللي هتطورها. كتاب كل في وقت ثابت (قبل النوم أو بعد الفجر). أسبوعين يعني 6 كتب في 3 شهور، بمعدل من 20 إلى 30

م	الكتاب	ليه الكتاب ده؟
1	العادات الذرية - جيمس كلير	الكتاب اللي هيعلمك التغيير الصغير اليومي اللي بيتراكم تبني العادات اللي البرنامج كله قائم لنتائج ضخمة. عليها.
2	فن اللامبالاة - مارك مانسون	بتسرق يومك وجه طاقتك للحاجات اللي تستاهل فعلاً، وتركيزك، وتجاهل الضوضاء اللي
3	السبع للناس الأكثر فعالية - ستيفن كوفي العادات	للتناسكات. نظام كامل لإدارة وقتك وأولوياتك من غير ما تبقى عبد
4	العمل العميق - كال نيوبورت	الساعات الذهبية التركيز في زمن المشتتات - الكتاب بعد الفجر بجد. اللي هيخليك تستغل
5	الأب الغني والأب الفقير - روبرت كيوساكي	مجال الفريланس. العقلية المالية قبل الفلوس - مهم وإنت داخل على
6	لا تحزن - عائض القرني	في النص. وقود نفسي وروحي للأيام الصعبة اللي حتما هتيجي

3 شهور. العادة أهم من الكتب دي مقترحة مش مفروضة - لو عندك بديل بنفس الروح، غير من العنوان. غير ذنب. المهم: كتاب كل أسبوعين، 6 كتب في

مسار الإنجليزي في الـ 12 أسبوع

جوه البرنامج الإنجليزي في البرنامج من كورس ZAmericanEnglish - نفس المنهج اللي الخطة بأحد المسارين حسب وقتك: الكاملة بتاعته ماشية يوم بيوم على: ahmadshawqi.com/1389. هتمشي

المسار المكثف - درسين في اليوم

ونص يوميا للإنجليزي. تخلص المستويات الثلاثة كلها (168 درسا) جوه الـ 12 أسبوع. محتاج من ساعة لساعة

المسار المتوازن - درس واحد في اليوم

مناسب للي وقته أضيق. تخلص المستويين الأول والثاني خلال البرنامج، والمستوى الثالث يكمل بعده مباشرة من غير وقفة.

تتفرج بس. ولو ماشي القاعدة الذهبية: درس من غير صوت عال = درس ضايع. الإنجليزي مهارة أرقام الدروس في الجداول تحت اقسامها على 2. عضلية - لازم تتكلم في كل جلسة، مش بالمسار المتوازن،

الشهر الأول - التأسيس

أهداف الشهر

المهاري	لبورتفوليو مصغر كتابان (1 و 2) + إنجليزي المستوى الأول (دروس من 1 إلى 56) + الجرافيك ديزاين: من أساسيات Canva
النفسي	دورة «مع نفسي» كاملة - على مدار الشهر
الصحي	ثم نصف الحلويات رياضة 10 دقائق يوميا + منع السكر تدريجيا: أسبوعان بلا سكر في المشروبات،
الديني	محمد خيرى حفظ جزء عم (صفحة يوميا + مراجعة الجمعة) + سلسلة الشيخ

عشان جسمك وعقلك تركيز الشهر: بناء النظام نفسه. مش مطلوب منك تبهر حد - مطلوب يتعودوا على الإيقاع. منك تثبت. كل حاجة في الشهر ده «خفيفة» عمدا

الجدول أسبوع بأسبوع

بعد إتمام الأسبوع فعلا. المهاري مكتوب بالمسار المكثف (درسين إنجليزي/يوم) - لو ماشي بالمتوازن، قسم أرقام الدروس على 2. علم في خانة «تم»

لأسبوع 1	المهاري	النفسي	الصحي	الديني	تم
بوع الأسبوع 1	إنجليزي: كتاب «العادات الذرية» من 1 إلى 14 + (البداية) + في جرافيك: أساسيات دروس Canva التصميم والبدء	- دورة «مع الأول نفسي» الجزء	يومية + رياضة 10 بلا سكر في دقائق المشروبات	يومية جزء عم: + سلسلة صفحة الشيخ محمد خيرى	☐
بوع الأسبوع 2	دروس كتاب «العادات الذرية» + جرافيك: (الإنهاء) + إنجليزي: قلد 5 تصاميم من 15 إلى 28 تعجبك الأدوات +	- دورة «مع الثاني نفسي» الجزء	يومية + رياضة 10 بلا سكر في دقائق المشروبات	يومية جزء عم: + سلسلة صفحة الشيخ محمد خيرى	☐
بوع الأسبوع 3	إنجليزي: كتاب «فن اللامبالاة» من 29 إلى 42 + (البداية) + جرافيك: طقم تصاميم دروس سوشيال ميديا كامل	- دورة «مع الثالث نفسي» الجزء	+ نصف رياضة 10 كمية دقائق الحلويات	يومية جزء عم: + سلسلة صفحة الشيخ محمد خيرى	☐
بوع الأسبوع 4	دروس كتاب «فن اللامبالاة» + جرافيك: (الإنهاء) + إنجليزي: مصغر + من 43 إلى 56 اعرض شغلك بورتفوليو	+ إنهاء دورة «مع راجع نفسي» ملاحظاتك	+ ثبت نظام قيم شهرك الرياضة الأول	مراجعة جزء عم الجمعة كامل يوم	☐

متتبع العادات اليومية

الحقيقة من غير تجميل. علم على كل يوم التزمت فيه بالعادة - 7 علامات يعني أسبوع كامل. المتتبع ده
مرآيتك: هي قولك

الأسبوع 4	الأسبوع 3	الأسبوع 2	الأسبوع 1	العادة
☐	☐	☐	☐	الصلاة
☐	☐	☐	☐	الرياضة اليومية
☐	☐	☐	☐	درس الإنجليزي
☐	☐	☐	☐	حفظ القرآن
☐	☐	☐	☐	القراءة

الشهر الثاني - البناء

أهداف الشهر

المهاري	لمشروع تطبيقي كتابان (3 و4) + إنجليزي المستوى الثاني (دروس من 57 إلى 112) + الديجيتال ماركتنج: من الأساسيات
النفسي	دورة «من أنا ولم أنا» كاملة - على مدار الشهر
الصحي	بصفر سكر مضاف رياضة من 10 إلى 15 دقيقة + تمارين قوة مرتين أسبوعيا + أيام كاملة
الديني	الشيخ سمير مصطفى حفظ جزء تبارك (صفحة يوميا + مراجعة الجمعة) + سلسلة

يمكن يجيبك فلوس فعلا. تركيز الشهر: رفع الحمل. النظام بقى عادة، فدلوقتي بنزود عليه: تمارين أقوى، سكر أقل، وتسويق - أول مجال

الجدول أسبوع بأسبوع

بعد إتمام الأسبوع فعلا. المهاري مكتوب بالمسار المكثف (درسين إنجليزي/يوم) - لو ماشي بالمتوازن، قسم أرقام الدروس على 2. علم في خانة «تم»

لأسبوع 1	المهاري	النفسي	الصحي	الديني	تم
بوع 5 الأس	إنجليزي: كتاب «العادات السبع» من 57 إلى 70 + (البداية) + تسويق: أساسيات دروس ميديا التسويق والسوشيال	- دورة «من أنا الأول ولم أنا» الجزء	رياضة من 10 قوة إلى 15 دقيقة مرتين + تمارين أسبوعيا	يومية جزء تبارك: + سلسلة صفحة الشيخ سمير مصطفى	☐
بوع 6 الأس	دروس كتاب «العادات السبع» + تسويق: (الإنهاء) + إنجليزي: صناعة المحتوى من 71 إلى 84 ومفاهيم الإعلانات	- دورة «من أنا الثاني ولم أنا» الجزء	رياضة من 10 قوة إلى 15 دقيقة مرتين + تمارين أسبوعيا	يومية جزء تبارك: + سلسلة صفحة الشيخ سمير مصطفى	☐
بوع 7 الأس	إنجليزي: كتاب «العمل العميق» من 85 إلى 98 + (البداية) + تسويق: التحليلات + دروس كاملة أكتب خطة تسويق	- دورة «من أنا الثالث ولم أنا» الجزء	سكر أيام كاملة + ثبت بصفر الرياضة مضاف	يومية جزء تبارك: + سلسلة صفحة الشيخ سمير مصطفى	☐
بوع 8 الأس	دروس كتاب «العمل العميق» إلى 112 + (الإنهاء) + إنجليزي: مصغر تسويق: مشروع من 99 تطبيقي	+ إنهاء دورة «من راجع أنا ولم أنا» ملاحظاتك	كامل تحد نفسك: بلا سكر أسبوع مضاف	كامل مراجعة جزء يوم الجمعة تبارك	☐

متتبع العادات اليومية

الحقيقة من غير تجميل. علم على كل يوم التزمت فيه بالعادة - 7 علامات يعني أسبوع كامل. المتتبع ده
مرآيتك: هيقولك

الأسبوع 8	الأسبوع 7	الأسبوع 6	الأسبوع 5	العادة
☐	☐	☐	☐	الصلاة
☐	☐	☐	☐	الرياضة اليومية
☐	☐	☐	☐	درس الإنجليزي
☐	☐	☐	☐	حفظ القرآن
☐	☐	☐	☐	القراءة

الشهر الثالث - الإطلاق

أهداف الشهر

للتقديم على شغل كتابان (5 و 6) + إنجليزي المستوى الثالث (دروس من 113 إلى حقيقي 168) + كتابة المحتوى: من الأساسيات	المهاري
دورة «الاختلاء بالنفس» + كراسة فقه النفس	النفسي
النظام مقفول: رياضة ثابتة + تحد أسبوعي + سكر شبه منعدم	الصحي
الشيخ حازم شومان حفظ جزء قد سمع (صفحة يوميا + مراجعة الجمعة) + سلسلة	الديني

بتجهز للدورة الثانية وأنت تركيز الشهر: الحصاد. آخر أسبوع فيه تقييم البرنامج كامل + خطة 12 أقوى. أسبوعك الجاية. إنت مش بتخلص - إنت

الجدول أسبوع بأسبوع

بعد إتمام الأسبوع فعلا. المهاري مكتوب بالمسار المكثف (درسين إنجليزي/يوم) - لو ماشي بالمتوازن، قسم أرقام الدروس على 2. علم في خانة «تم»

لأسبوع 1	المهاري	النفسي	الصحي	الديني	تم
بوع 9 الأس	+ كتاب «الأب الغني والأب من 113 الفقير» (البداية) 126 + كتابة إنجليزي: دروس الكتابة محتوى: أساسيات إلى	+ دورة «الاختلاء فقه بالنفس» النفس كراسة	+ تحد النظام ثابت كل أسبوعي جديد (يوم) (زود دقيقة	جزء قد سمع: صفحة يوميا حازم + سلسلة شومان الشيخ	☐
بوع 10 الأس	+ كتاب «الأب الغني والأب دروس من 127 الفقير» (الإنهاء) SEO إلى 140 + كتابة: إنجليزي: بسيطة مقالات + أساسيات	+ دورة «الاختلاء فقه بالنفس» النفس كراسة	شبه النظام ثابت منعدم + سكر	جزء قد سمع: صفحة يوميا حازم + سلسلة شومان الشيخ	☐
بوع 11 الأس	+ إنجليزي: كتاب «لا تحزن» من 141 إلى 154 + (البداية) سكريبتات كتابة: محتوى دروس سوشال +	+ دورة «الاختلاء فقه بالنفس» النفس كراسة	النظام ثابت كلها + راجع عاداتك	جزء قد سمع: صفحة يوميا حازم + سلسلة شومان الشيخ	☐
بوع 12 الأس	155 كتاب «لا تحزن» (الإنهاء) نماذج + إنجليزي: دروس من على شغل إلى 168 + كتابة: حقيقي أعمال + قدم	إنهاء الدورة + الكامل التقييم 12 للبرنامج أسبوعك خطط الجاية	قيم احتفل قبل بنظامك: وبعد صحتك	+ مراجعة جزء قد شكر سمع كامل ختمة	☐

متتبع العادات اليومية

الحقيقة من غير تجميل. علم على كل يوم التزمت فيه بالعادة - 7 علامات يعني أسبوع كامل. المتتبع ده مرآيتك: هيقولك

الأسبوع 12	الأسبوع 11	الأسبوع 10	الأسبوع 9	العادة
☐	☐	☐	☐	الصلاة
☐	☐	☐	☐	الرياضة اليومية
☐	☐	☐	☐	درس الإنجليزي
☐	☐	☐	☐	حفظ القرآن
☐	☐	☐	☐	القراءة

وقعت في النص؟ كمل من هنا

بين اللي بيكمل خيلنا نتفق على حاجة من الأول: الوقوع هيحصل. يوم تعبان، أسبوع ظروف، حماس واللي بيوقف هو سرعة الرجوع. بيهدى - ده طبيعي وبيحصل مع كل الناس. الفرق الوحيد

- الوقوع مش الفشل - الفشل الوحيد إنك متكملش.

من الأول. • متفكرش تبدأ من الصفر أبدا: كمل من نفس الأسبوع اللي وقفت عنده، مش يكمل من غير ما يزحل. • يوم فاتك ≠ خطة فاشلة. اليوم الفائت يتعوض في أول فرصة، والجدول للجدول الكامل. • وقفت أسبوع كامل؟ ارجع لأخف نسخة من النظام 3 أيام (صلاة + صفحة قرآن + 10 دقائق رياضة + درس إنجليزي) وبعدها ارجع

11 أسبوع التزام. • امسح كلمة «خلاص ضاعت» من قاموسك - البرنامج 12 أسبوعا، وأسبوع واحد وقوف مش هيلغي

مبيقعش. القاعدة اللي تحفظها: اللي وقع ورجع أسرع هو اللي بينجح - مش اللي

مقالات وكورسات هتساعدك في الـ 12 أسبوع

هو اللي بيقتل أي خطة. كل اللي تحت ده من موقعك - متفتحش حاجة بره القائمة دي غير للضرورة. التشتيت بين المصادر

القسم المهاري

https://ahmadshawqi.com/322	مهارة بتجيب فلوس
https://ahmadshawqi.com/744	الإنجليزي (المعهد البريطاني)
https://ahmadshawqi.com/1389	خطة ZAmericanEnglish الكاملة
https://ahmadshawqi.com/246	المهارات الشخصية Soft Skills
https://ahmadshawqi.com/567	البرمجة
https://ahmadshawqi.com/237	كتابة المحتوى
https://ahmadshawqi.com/328	التصميم
https://ahmadshawqi.com/538	المونتاج
https://ahmadshawqi.com/332	التسويق
https://ahmadshawqi.com/236	التدوين
https://ahmadshawqi.com/238	القراءة
https://ahmadshawqi.com/65	الكتابة السريعة
https://ahmadshawqi.com/239	تطوير الذات
https://ahmadshawqi.com/235	الإنجاز
https://ahmadshawqi.com/240	تنمية مهاراتك

القسم الصحي

https://ahmadshawqi.com/573	الرياضة اليومية ومنع السكر
https://ahmadshawqi.com/571	صحتك النفسية وفقه النفس

https://ahmadshawqi.com/583	النوم بدري والصحيان بدري
---	--------------------------

القسم النفسي

https://ahmadshawqi.com/1168	كيف تنجح العلاقات (ياسر الحزيمي)
https://ahmadshawqi.com/246	مهارات التواصل

القسم الديني

https://ahmadshawqi.com/575	حفظ القرآن
https://ahmadshawqi.com/577	سلاسل التزكية

شوف نفسك بعد 12 أسبوع

جربتهم بإيدك، جسمك تخيل نفسك بعد 3 شهور من النهاردة: 6 كتب خلصوا، 3 أجزاء قرآن في صدرك، بكتير من النهاردة. الصورة دي مش حلم - دي إنجليزي اتنقل مستوى كامل (أو خلص خالص)، 3 مجالات نتيجة 12 أسبوع التزام بنظام واضح قدامك دلوقتي. بيتحرك كل يوم، ونفسيته أقوى

الأربعة، وحدد تاسكات الفرق بينك وبين الصورة دي حاجة واحدة: إنك تبدأ النهاردة مش بكرة. مش لازم هترجع للصفحة دي وتشكر نفسك إنك بدأت. تبدأ كامل - ابدأ بأول خطوة: هات الكشكول، اكتب الأقسام أسبوعك الأول. وبعد 12 أسبوع،

دلوقتي. ابدأ النهاردة. وعدنا كان: 12 أسبوع بـ 3 شهور كفيلين يغيروا حياتك لإنسان جديد.
الخطه بين إيديك - الدور عليك

ahmadshawqi.com