

M
Nawel Merzouk
—
THE NAWA METHOD

أدوات NAWA

كل يوم
هدف

مخطط

ممارسة يومية للمرأة التي تحمل الكثير، والمستعدة للمضي
قدما — يوما واحدا واضحا في كل مرة.

اقرأها مرة. استخدمها كل يوم.

كيف يعمل هذا

قبل أن تكتبي أي شيء في صفحة اليوم، اسألي نفسك

هل هذا يخدم هدف اليوم الواحد — أم أنه يبدو عاجلاً فقط في هذه اللحظة؟

كل ما عداه

المجمع

- كل مهمة عابرة تحط هنا
- تسجل لحظة ظهورها
- تراجع كل مساء — لا يعمل عليها مباشرة

اليوم

صفحة اليوم

- هدف رئيسي واحد
- يحدد قبل بدء اليوم
- ثلاث مهام كحد أقصى — كلها تخدم الهدف

ثلاث قواعد

- ① هدف واحد، لا محور عام. إذا لم تتمكني من تحقيقه الليلة، فهو أكبر من اللازم — قسميه.
- ② ثلاث مهام، تحدد قبل بدء اليوم. لا تضاف خلال اليوم — فهذا ما يغرق الصفحة.
- ③ كل مهمة عابرة تنقل، لا تكتبي. مباشرة إلى المجمع. تتوقف عن مضايقتك دون أن تأخذ مكاناً.

طقس الدقيقتين — في الليلة السابقة

1. راجعي المجمع (دون العمل منه مباشرة)
2. اختاري واحدة — الأقرب أجلاً، أو الأعلى تكلفة إن تم تجاهلها
3. هذه تصبح هدف الغد الرئيسي
4. املئي ثلاث خانات كحد أقصى — فقط ما يخدم هذا الهدف

ضعي هنا كل ما يخطر ببالك لحظة ظهوره. لا يعمل على هذه الصفحة مباشرة — هي فقط تغذي هدف الغد الواحد.

العمل / المشاريع	شخصي / العائلة / إداري
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمِّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

12م

1م

2م

3م

4م

5م

6م

7م

8م

9م

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

12م

1م

2م

3م

4م

5م

6م

7م

8م

9م

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

12م

1م

2م

3م

4م

5م

6م

7م

8م

9م

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

12م

1م

2م

3م

4م

5م

6م

7م

8م

9م

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمِّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثَّقْط اليَوم ← المُجَمِّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثَّقْط اليَوم ← المُجَمِّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

12م

1م

2م

3م

4م

5م

6م

7م

8م

9م

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

12م

1م

2م

3م

4م

5م

6م

7م

8م

9م

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

12م

1م

2م

3م

4م

5م

6م

7م

8م

9م

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐

هدف اليوم الواحد

١

٢

٣

الثقّط اليوم ← المُجَمَّع

الجدول

ص6

ص7

ص8

ص9

ص10

ص11

م12

م1

م2

م3

م4

م5

م6

م7

م8

م9

ما يثير حماسي

الليلة: اختيار هدف الغد

تحقق هدف اليوم ☐