

أمدق يضمن ل له مت :ديج ل ماع لة ع ج ارم لض ف أ ل ك ش ب

Sylvain ARBAUDIE · 12 ريارب ف 2025

OPINION

PERSONAL-DEVELOPMENT

REFLECTION

NEW YEAR REALITY CHECK

Slowing down to move forward — intentional change over resolutions

WHY RESOLUTIONS FAIL

No diagnosis of past failures
No concrete plan — just wishes
Too many priorities — willpower is finite

INTENTIONAL CHANGE

Honest assessment of what worked/failed
1-3 areas with concrete plans + milestones
Weekly tracking ritual — adjust as needed

Weekly: 30 min

Review + plan next week

Monthly: 1 hour

Evaluate goal progress

Quarterly: half day

Deep review + priority adjustment

Running fast in the wrong direction is worse than walking slowly in the right one

Slow down to move forward — intentional clarity over resolution lists

ةيون س ل سوق ط ل ا

صاخش أ ل ن م ن ي الم ل ذ خ ت ي . س سوق ط ل ا س ف ن ر ر ك ت ت ، ماع ل ك ن م ن ي ن ا ث ل ا ن و ن ا ك / ر ي ا ن ي ي ف و
ي ل ع ل و ص ح ل ا ، ي ص خ ش ع و ر ش م ة ج م ر ب ، د ي ز م ل ا ة ع ا ر ق ، ة د ي د ج ة ي ن ق ت م ل ع ت ، ن ز و ل ا ن ا د ق ف : ت ا ر ا ر ق
ل ع ل ا ب ت ا ر ا ر ق ل ا ه ذ ه ن م ي م ط ع ل ا ة ي ب ل ا ع ل ا ن ا ي س ن م ت ي ، ماع ل ك ن م ر ي ا ر ب ف ر ه ش ي ف و . ة د ا ه ش
ب و ل س أ ل ا ة ل ك ش م ا ه ن ا . ة د ا ر ل ا ص ق ن س ي ل ه ن ا

ت ا ر ا ر ق ل ا ل ش ف ت ا ذ ا م ل

ك و ل س ل ا ي ف ر ي ي غ ت ي ل ا ي د و ي م ي و ق ت ل ا ر ي ي غ ت ن ا ة ر ك ف : م ه و ل ا ي ل ع ة ي ن ب م د ي د ج ل ا ماع ل ا ت ا ر ا ر ق
ب ب س ل ل ا ل و ح ل و ا س ت ل ا ب ن ج ت ب ا ن ل ح م س ت ة ر ح س ة ر ا ب ع " ا ف ل ت خ م ن و ك ي س ماع ل ا ا ذ ه " ة ر ا ب ع ن ا
ي ض ا م ل ا ماع ل ا ف ا ل ت خ ا م د ع ا ر و

ل ش ف ل ل ة ي ق ي ق ح ل ا ب ا ب س أ ل ا

ي ف ت ل ش ف ا ذ ا . ة ب س ل ل ا ف ا د ه أ ل ل ش ف ب ب س ل ل ي ل ح ت ن و د ف ا د ه أ ل د ح ن ن ح ن . ص ي خ ش ت د ج و ي ا ل
ر ي غ ي ن ل " ا د ص ل ا م ل ع ت ا ماع ل ا ا ذ ه " ل و ق ب 2025 ماع ي ف ع د ب ل ا ن ا ف ، 2024 ماع ي ف ا د ص ل ا م ل ع ت
ا ل ؟ ق ي ب ط ت ل ل س و م ل م ع و ر ش م د ج و ي ا ل ؟ ت ق و ل ا ي ف ك ي ا ل ؟ ة ي ض ا م ل ا ة ر م ل ا ك ع ن م ي ذ ل ا م . ا ك ئ ي ش
ي ر ه و ج ع ف ا د د ج و ي

سوقط. (ربمسيدي 31) نسلاليف ادحاو اموي سيل. يوررض رما ريكفتلل نهدن هذح اسم قلىخ ن:
ةمظتنم:

- لالتل اغوبسألل طيطختللاو غوبسألل اغجارمل دحلل موي اسم ةقيد 30: **ايعوبسأ**
- فادهألل قيقحت وحن مدقتل ميققتل دحاو ةعاس: **ايرهش**
- تايولوالل يدعتو قمعت ميققتل ارحل موي فصن: **يونسس عب**

دمعتللا حوضولا وه اذه. ةسووه مةيجاتنل تسيلاهنل

يميقيقتب موقا فيك

حشرم نود، ايش لك. ماعلا اذهل **تازاجنالا ركذا**. 1: راركتلل ةلباقو ةطيسب، يتيقيرطيه هذح
لشف لك. 3. قئاقحلل طقف. ماكحأ رادصل نودب. **رحهلاو لشفلا تالاج جردأ**. 2. راغصلال ىتح
4. يتيقيرطيه لىل لب، (ضارأل دحاو) "زفاحلال ىل راقفتال" سيل. **يرنجل لبسلل ددح**
5. ةثال ىل دحاو. 10 سيل. ماعلا اذه ايهي رامثتسلل **تالاجم 3 ىل 1 نم ددح**
6. **ةعباتملا سوقط ددح**. 6. ايرهش ملاعم نمضتت **ةسوملم ةطخ ئشنأ**
(ايعوبسألل لصف).

دمعتملا ريغتلا

متي، ةطخب موعدم، دوصقم رارق نم يتيقيرطيه وهف. ديدجل ماعلا رارق نم يتيقيرطيه ريغتلا
كلذ عاولا بلطتي ام دنع هليدعت متي و، ماطتلاب هعابت

اينابمشلل نم سأك عم ليللل فرصت نم يتيقيرطيه ةبوتكملا تارارقلل ةمئاق نم ةيسنامور لقا اهنل
دودح الل ةيلعاف رثك اهنل

يرجل نأل. ةرادللا يتيقيرطيه تاقولا رامثتسلاهنل. تاقولا ةعاضل ينعي الل ريكتللا يتيقيرطيه و طابتلل نل
ححصلا حاجتاللا يتيقيرطيه ةطبب يشملا نم اوسأ ئطاخللا حاجتاللا يتيقيرطيه ةعرب

ةصالخلا

هطبضا. هعبتا. ةطخ انب. مهى ام ديدحت. درجلاب مق. تارارق ذخت الل

لصف لكشب ام دق يتيقيرطيه لاهم

طسوتم ىلع لصلال يتيقيرطيه ةلاقملا هذح رشن مت