

This Planner is for :

مفكرة فدني

Made with Love By www.feedniewordpress.com

مفكرة فدني


*Feed-ME
Bullet Journal*

Asma Yong



Go where your heart feel the most alive

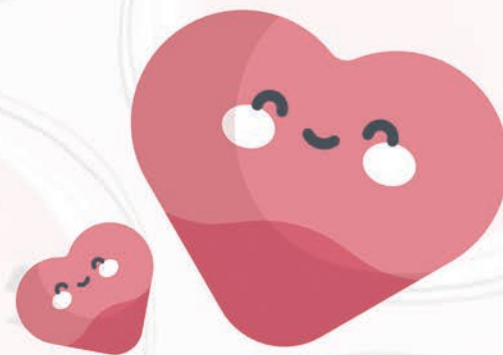
Made with Love By www.feedniewordpress.com

*Write A Book
You 'd like to
Read* 

Go where your heart feel the most alive

Made with Love By www.feedniewordpress.com

Choose Happiness!!



Asma Yong |



Vision Board

Find in PINTEREST some picture that describe your DREAMS. then stick them here.

« عندما ثقيلت نفسي و انا استمتع بالجين الجديد حتى قبل ان اعثر عليه
و وجدت طريقتي اليه

Made with Love By www.feedniewordpress.com

Current ME vs Future ME ان لم تتغير ممكن ان تقنى

Current YOU

BEST Version of YOU

في الجزء العلوي ارسم نفسك بالصورة التي ترى بها نفسك حاليا و
في الجزء السفلي ثقيل نفسك بافضل نسخة منك الان ان تعمل جاهدا لان تصال الى افضل نسخة منك

Asma Yong



Mind SHEET

تقييمك لما مضى من العام



Large empty rectangular box for writing a mind map or reflection.



أشياء تعلمت من

things you are grateful for most hard lessons

Now in Next page put your resolution for the next 8 months

Made with Love By www.feedniewordpress.com



Resolution

قرارات و عادات جديدة للنصف المتبقي من السنة

القرارات

خطوات بسيطة لتطبيقه

Table with 2 columns: 'القرارات' (Decisions) and 'خطوات بسيطة لتطبيقه' (Simple steps to apply it). The table has 10 rows and is currently empty.

Asma Yong





2018 Travel list

حدد الاشخاص الذين تنوي مرافقتهم و اهم الاماكن التي تريد اكتشافها

داخل مدينتك

داخل مدينتك

اكتشف بلادك





Tinny adventure

تعدى فوفك تجارب خارج منطقة الراحة

اكتب قائمة لتجارب تتمنى فوضها لكن فوفك يمنحك من ذلك تعدى فوفك و جربها عدة مرات



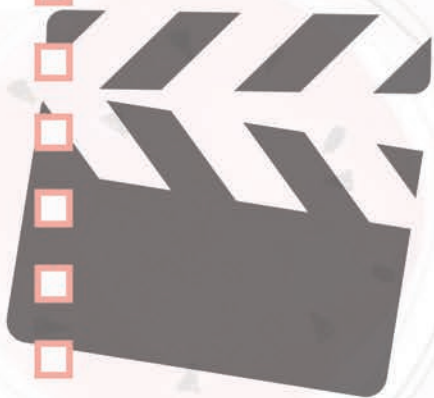
وسجل في المستطيل المقابل تقييمك لذلك
عندما تتحرك متجاوزا شعورك بالخوف ستشعر بالحرية

Asma Yong





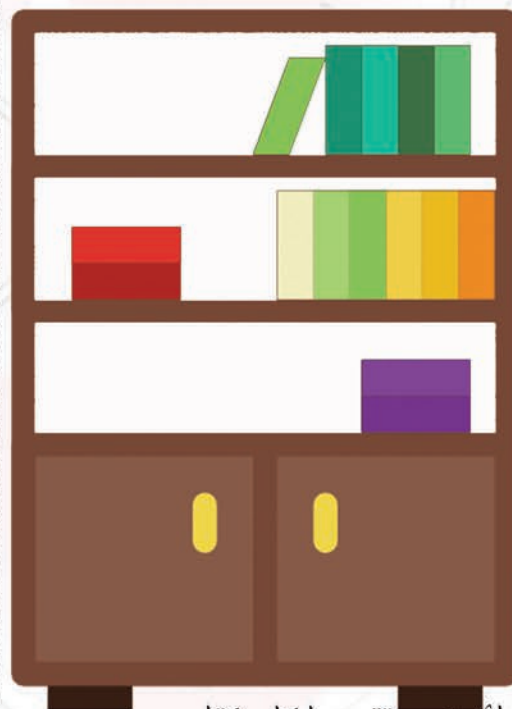
Film List



Made with Love By www.feedniewordpress.com

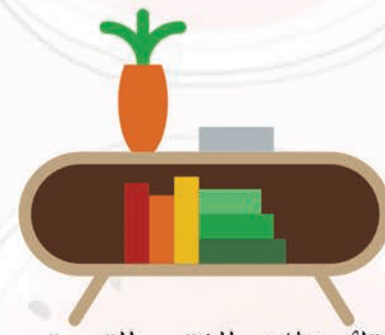


Book List



Best Book:

-
-
-
-



قائمة لاهم الكتب التي تريد قرائتها مع تقييم لكل كتاب

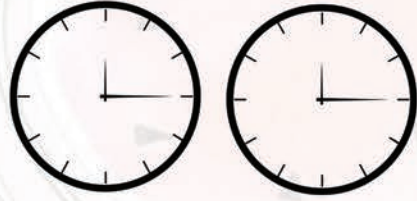
Asma Yong |





Ideal DAY

اليوم المثالي



صف يومك المثالي و حدد اهم الواعيد و العادات الثابتة لديك

Made with Love By www.feedniewordpress.com



Best Morning Routine

Life SAVERS



Best Night Routine

افضل روتيني ليلي



Asma Yong |



Cooking List

Recipes to try



vegetable & healthy element



Notes



Healthy plans



Sport





Mood Tracker



هذه الصفحة صالحة لشهر واحد فقط جددنا كليا امتحنها



--	--	--	--	--	--	--	--

NOTES



تتبع مزاجك واعرف نفسك اكثر ستكتشف الاشياء التي تجبطك لتجنبك مستقبلك
والاشياء التي تجلب لك السعادة

Made with Love By www.feedniewordpress.com



My Happiness BOX



Your name

لنا قائمة السعادة دون الانشطة التي تحسن مزاجك وتشعرك بالسعادة وفي كل مرة
تجد نفسك بهزاج سيء تفقد القائمة اختر احد الانشطة وقم بها حاليا

in the Big circle write list of things that makes you happy
& once you feel not okay come to this page & pick one activity & Do It

Asma Yong





Budget Tracker



تصرف بحكمة فيها تملك



Password List

Web site	User Name	Password
G mail 		
Instagram 		
pinterest 		
Facebook 		
Twitter 		
Youtube 		



Goal Tracker

متتبع الاهداف



Goal هدفك the baby steps بسطه خطوات

from

To

Notes & your rating for this Goal

Goal Tracker

متتبع الاهداف



Goal هدفك the baby steps بسطه خطوات

from

To

Notes & your rating for this Goal





Monthly LOG

- | | |
|----|----|
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |
| 6 | 6 |
| 7 | 7 |
| 8 | 8 |
| 9 | 9 |
| 10 | 10 |
| 11 | 11 |
| 12 | 12 |
| 13 | 13 |
| 14 | 14 |
| 15 | 15 |
| 16 | 16 |
| 17 | 17 |
| 18 | 18 |
| 19 | 19 |
| 20 | 20 |
| 21 | 21 |
| 22 | 22 |
| 23 | 23 |
| 24 | 24 |
| 25 | 25 |
| 26 | 26 |
| 27 | 27 |
| 28 | 28 |
| 29 | 29 |
| 30 | 30 |
| 31 | 31 |



Made with Love By www.feedniewordpress.com

Habits Tracker



يومياً

الصباح
الظهر
العصر
المغرب
العشاء

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

مرتين في الاسبوع

مرة كل اسبوع

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Asma Yong



Weekly Plan N.....



Important

reminders

notes

--

Made with Love By www.feedniewordpress.com

Weekly Plan N.....



Important

reminders

notes

--

Asma Yong |



Daily Plan N.....



Gratitude

To do list

دون اشياء هتن لها اليوم
اذكار الصباح اذكار المساء

Water



Notes

Daily Plan N.....



Gratitude

To do list

دون اشياء هتن لها اليوم
اذكار الصباح اذكار المساء

Water



Notes

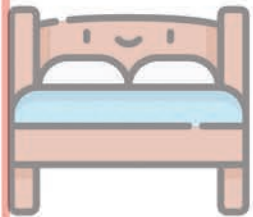




SLEEP Tracker



- | | |
|----|----|
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |
| 6 | 6 |
| 7 | 7 |
| 8 | 8 |
| 9 | 9 |
| 10 | 10 |
| 11 | 11 |
| 12 | 12 |
| 13 | 13 |
| 14 | 14 |
| 15 | 15 |
| 16 | 16 |
| 17 | 17 |
| 18 | 18 |
| 19 | 19 |
| 20 | 20 |
| 21 | 21 |
| 22 | 22 |
| 23 | 23 |
| 24 | 24 |
| 25 | 25 |
| 26 | 26 |
| 27 | 27 |
| 28 | 28 |
| 29 | 29 |
| 30 | 30 |
| 31 | 31 |




Month Review



Best MEMORIES

COLLECT PICTURE HERE

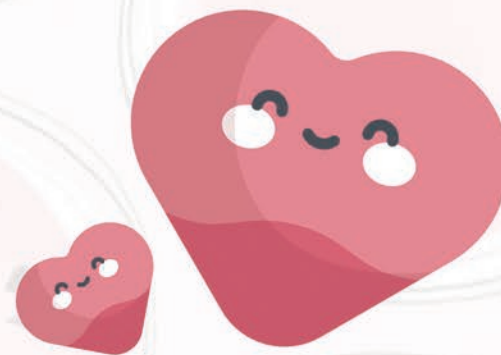


*Write A Book
You 'd like to
Read* 

Go where your heart feel the most alive

Made with Love By www.feedniewordpress.com

Choose Happiness!!



Asma Yong

