

If identified, what is the ultimate goal of this activity? اذا تم تعريفه، ما هو هدف هذا النشاط؟

لجعل هذا النشاط بخصائص الهدف الذكي SMART Making this activity SMART

<p><b>Emotions before starting the activity</b> المشاعر قبل البدء بالنشاط</p> <p>Feeling word الشعور بكلمة: _____</p> <p>Sensation in my body احساس بجسدي: _____ _____</p>	<p>دقيقاً ومحدد (Specific) (ما هو بالتحديد الذي سيتم انجازه - من، ماذا، متى/ اين) (exactly what will be accomplished - who, what when, where)</p>
<p>مقياس: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0</p>	<p>قابل للقياس (Measurable) (كيفية تعريف اذا تم انجاز النشاط) (identify how will know activity has been accomplished)</p>
<p>كن متأكد من استكشاف العوائق على شريط التقييم من 1-10، على كم من اليقين سوف يتم انجازه؟ (على الاقل 7\10، اذا لم يتم اعادته) Be sure to troubleshoot barriers on a scale from 1-10, how confident will accomplish? (at least 7/10, if not, revise)</p>	<p>قابل للانجاز وممكن تحقيقه (Attainable) (واقعي و يمكن انجازه او عملي) (realistic and doable)</p>
	<p>له صلة بالموضوع (Relevant) (له صلة بخصائص الهدف) (ties into personal goals)</p>
	<p>له اطار زمني ووقت محدد (Time-Limited) (له وقت معين او فترة زمنية محددة لتحقيقه) (have a deadline or specific period of completion)</p>

**Thoughts after activity** افكار بعد النشاط:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

اي تغيير في شدة المشاعر السابقة؟  
Any change in the intensity of the **Old emotion**?

مقياس: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0

**New emotion after completing the activity**  
المشاعر الجديدة بعد انتهاء النشاط

Feeling word الشعور بكلمة:  
\_\_\_\_\_

Sensation in my body احساس بجسدي:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

مقياس: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0

النشاط

