

ما اهدا في لشهر []

روحيا و ايمانيا (الاعمال التي تقربك الى الله اكثر مثل حفظ القران و النوافل و الصدقات)

جسدي و بدني (قوة و تحسن في جسمك مثل كم تريد ان يكون وزنك خلال شهر و اي رياضة تريد ان تحافظ عليها.....)

عقلي و فكري (تنمية ذاتية او حضور دورات او قراءة كتب حدد ماذا تريد.....)