

PRÉPARE *vraiment* TA HIJRA



PRÉPARE

vraiment

TA HIJRA

Certes, ce planner est gratuit.

Il est offert en échange de l'inscription à notre newsletter.

Néanmoins, c'est un vrai travail et pour cette raison il ne doit pas être partagé :

"Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite".

Merci de ta compréhension.

Si tu souhaites en faire profiter autour de toi, il te suffit d'envoyer cette adresse :

hijramaroc.com/planner



Clarifie ton intention :
pourquoi veux-tu faire la
hijra ?



Tu veux faire la hijra mais tu te sens bloqué(e) ? Coincé(e) entre ton envie de partir et ta réalité ? Tu rêves d'un autre mode de vie, plus simple, plus connecté à ta foi, mais tu ne sais pas par où commencer.

Ou peut-être que tu avances... puis tu t'arrêtes.

Un imprévu, une peur, un doute, et tout s'effondre. Tu perds ton élan.

Tu n'es pas seul(e). Beaucoup de musulmans ressentent ça.

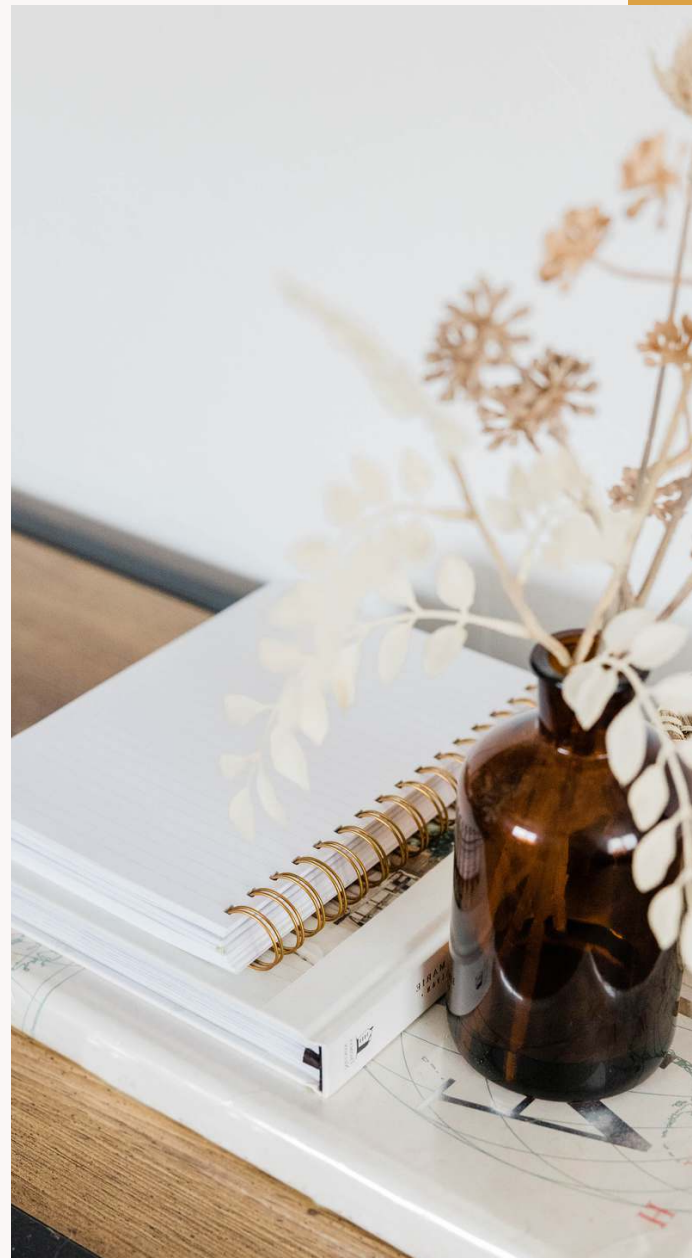
Cette envie sincère de faire la hijra, mais sans les outils pour la concrétiser.

Alors on accumule les vidéos, les témoignages..., tout est FLOU.

On se perd dans l'information.

Pourquoi ? Parce que le plus souvent, on veut s'organiser sans avoir clarifié le sens de ce qu'on fait.

Ce qu'il te faut avant tout, c'est une intention claire, et un cap intérieur.



COMPRENDRE



Pourquoi ?

OBJECTIF :

Accomplir la hijra



POURQUOI ? QU'EST-CE QUE ÇA VA T'APPORTER ?



POURQUOI ? QU'EST-CE QUE ÇA VA T'APPORTER ?



POURQUOI ? QU'EST-CE QUE ÇA VA T'APPORTER ?



POURQUOI ? QU'EST-CE QUE ÇA VA T'APPORTER ?



DONC POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?



*Ne parle pas d'objectifs
si tu n'as pas de
direction...*

Il m'a fallu plus de 30 ans pour comprendre ce que je vais te transmettre maintenant.

J'ai toujours été en mode freestyle. Tu vois ces gens qui fonctionnent « à l'intuition » ? C'était moi.

Les plans, les routines, les objectifs, très peu pour moi. Je vivais au jour le jour.

Mais il y a une chose qu'on ne voit pas : même ceux qui fuient la routine... vivent quand même avec des routines.

Fais le test : déplace la poubelle de ta cuisine.

Tu verras à quel point ton cerveau retourne mécaniquement à l'endroit d'avant. C'est automatique.

C'est ça, une habitude.

Notre cerveau adore les routines.

Parce que réfléchir, ça lui coûte de l'énergie. Et il veut l'économiser.

Si chaque matin tu devais te souvenir d'où sont les toilettes, où est le frigo, où sont les bols...

Tu serais déjà épuisé(e) à 9h !



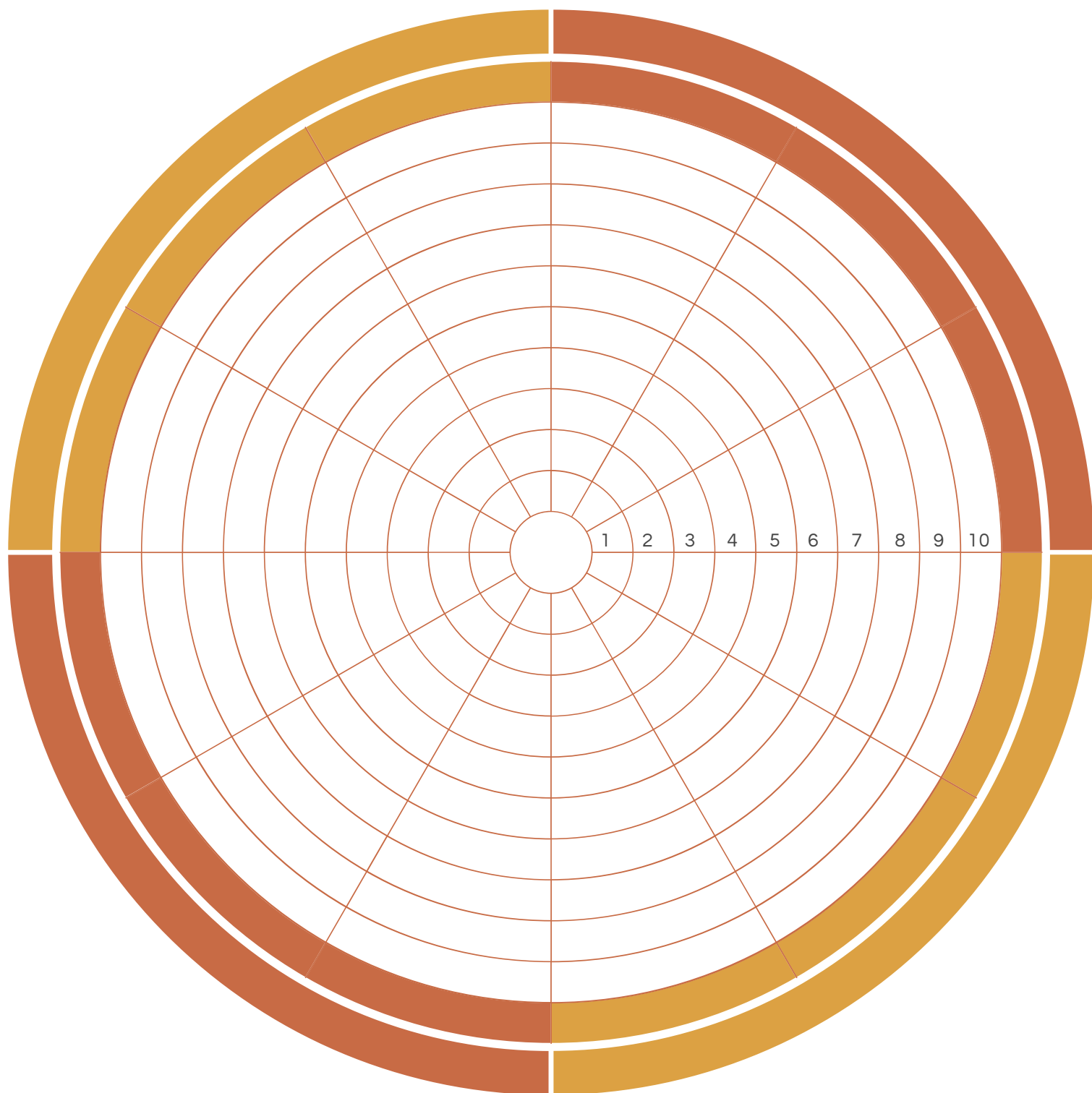
C'est pareil dans la vie. On avance par automatisme.

Et si tu ne choisis pas consciemment tes automatismes, ils te seront imposés d'une façon ou d'une autre par la facilité.

Bilan global

C'est un outil pour évaluer et visualiser différents domaines de ta vie. Elle t'aidera à prendre conscience de ton niveau de satisfaction dans chaque domaine (et les points sur lesquels tu vas devoir travailler)

Note chaque domaine en fonction de ton ressenti aujourd'hui.





*La première étape :
savoir où tu vas*



hijramaroc.com



Imagine : tu es très âgé(e), proche de quitter ce monde.

Tu regardes en arrière... et tu souris.

Parce que tu as accompli ce qui te tenait à cœur.

Tu es où ?

Avec qui ?

Qu'est-ce que tu as transmis ?

Qu'est-ce que tu as fait de ta vie ?

Prends le temps de réfléchir et répondre à ces questions.

Tu veux changer de vie, faire hijra, t'installer dans un pays musulman, vivre différemment.

Mais... où tu veux aller, exactement ?

Pas juste en géographie, mais dans ta vie.

Fais un exercice simple mais efficace :

Projette-toi la fin de ta vie.

Objectifs

Suite au bilan de la page précédente, écris tout ce qu'il te faudrait faire pour être à 10.
(en religion on ne pourra jamais être à 10, mais imagine au moment de ta mort, avec
quelles œuvres tu aimerais rencontrer ton Seigneur)

RELIGION

PROGRESSION: ● ● ● ●

PERSO

PROGRESSION: ● ● ● ●

COUPLE

PROGRESSION: ● ● ● ●

FAMILLE

PROGRESSION: ● ● ● ●

ENFANTS

PROGRESSION: ● ● ● ●

OUMMA

PROGRESSION: ● ● ● ●

FOYER

PROGRESSION: ● ● ● ●

TRAVAIL

PROGRESSION: ● ● ● ●





*Vivre sans destination,
cest tourner en rond*



hijramaroc.com

Imagine : tu montes dans ta voiture un matin, tu roules... mais tu ne sais pas où tu vas !

Résultat ? Tu tournes. Tu gaspilles du carburant. Tu ne vas nulle part.

C'est ce que beaucoup vivent : des journées sans direction, des projets flous, une impression constante de piétiner.

Mais ce n'est pas parce qu'ils manquent d'énergie ou de temps.

C'est parce qu'ils n'ont pas de destination claire.

Un objectif, ce n'est pas juste "faire la hijra un jour".

Plus c'est flou. plus c'est paralysant.

Plus c'est clair. plus c'est motivant.

Un objectif, c'est :

- Où ?
- Quand ?
- Avec qui ?
- Pour quoi faire ?
- Et quelles étapes pour y arriver ?

Tu veux t'expatrier ? D'accord.

Mais dans quel pays ? Quelle ville ? Avec quel projet ? Tu veux ouvrir un commerce ? Lequel ? Une école ? Une boutique en ligne ?

Tu veux apprendre l'arabe ? Avec qui ? Combien d'heures par semaine ? En combien de temps ?



Planification générale

Objectifs 3 à 5 ans

Objectifs cette année

Pourquoi c'est important ? (intention CLAIRE)

Priorités trimestre 1

Priorités trimestre 2

Priorités trimestre 3

Priorités trimestre 4



Même avec un plan
clair.

tout ne se passera pas
comme prévu

Même si tu as un plan précis, une vision limpide, tu ne pourras pas tout contrôler.

Tu pars faire les courses. Tu as prévu d'aller à Intermarché. Mais... embouteillages. Un appel de ta mère. Une promo à Leclerc. Tu changes de plan.

Mais ton objectif reste le même : remplir ton frigo.



- ✓ Dans la vie, c'est pareil. Tu avances vers ta hijra. Et soudain : maladie. Problème administratif. Grossesse. Déménagement. Doute. Ça te ralentit.

Mais tant que tu ne perds pas ta direction, tu continues à avancer.

- ✓ Ce qui compte, ce n'est pas la vitesse. C'est la direction.

Et surtout. rappelle-toi une chose : même si tu meurs avant d'avoir atteint ton objectif. Allah regarde ton intention et ta direction. Tu ne veux pas simplement "réussir ta hijra".

*Tu veux réussir ta vie.
Et ta vie commence maintenant.*

Checklist

IDENTITÉ & LÉGALISATION

PASSEPORTS	Doivent être valides 6 mois après la date d'entrée.
VISA	Si votre nationalité l'exige.
CNIE	Pour les marocains MRE

FAMILLE & ENFANTS

LIVRET DE FAMILLE	Livret de famille marocain si le père est marocain. Enregistrer le mariage au Consulat du Maroc avant de partir (mariage adoulaire) ou prendre un acte intégral de mariage de moins de 3 mois pour le faire sur place.
ACTE DE MARIAGE	
ACTES NAISSANCE	À demander une fois partis
BULLETINS SCOLAIRES	
CERTIFICAT RADIATION	

CARTE DE SÉJOUR

DOCUMENTS	En fonction de ta situation (étudiant, visiteur, rapprochement...)
SPÉCIFIQUES	
CASIER JUDICIAIRE	

SANTÉ

ORDONNANCES & DOSSIERS
CARNETS DE SANTÉ

DÉMÉNAGEMENT

TRANSPORTEUR	Rechercher un transporteur pour les affaires. Liste détaillée et chiffrée de vos biens (pour la douane). À demander à votre mairie/commune de départ (personnellement, je n'ai fait ni inventaire, ni changement de résidence et c'est passé).
INVENTAIRE VALORISÉ	
CERTIFICAT DE	
CHANGEMENT DE	
RÉSIDENCE	

Suite

ANIMAUX

PASSEPORT

S'assurer des vaccinations requises (Rage) et des documents de voyage.

VÉHICULE

CARTE GRISE ASSURANCE

Le véhicule étranger est soumis à l'Admission Temporaire (AT) : il ne peut rester que 6 mois maximum par an sur le territoire marocain sans dédouanement.

VÉHICULE

DIPLÔMES & CV RÉSEAUTAGE

Inscription sur LinkedIn, contact d'entreprises à distance, réseaux sociaux professionnels.

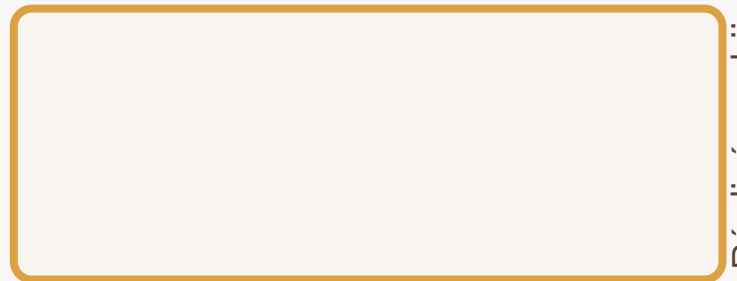
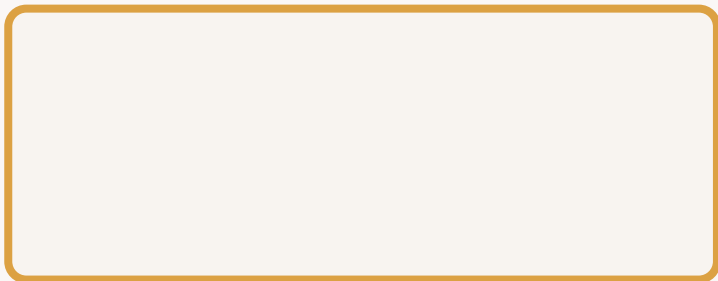
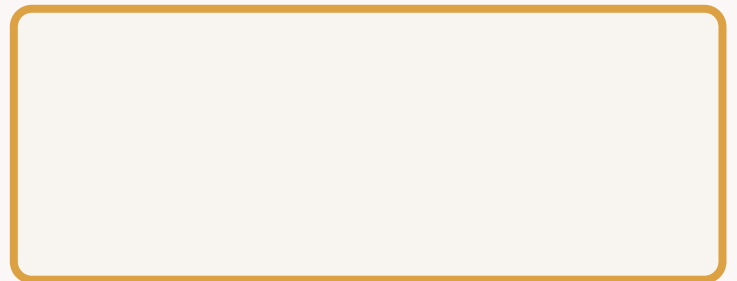
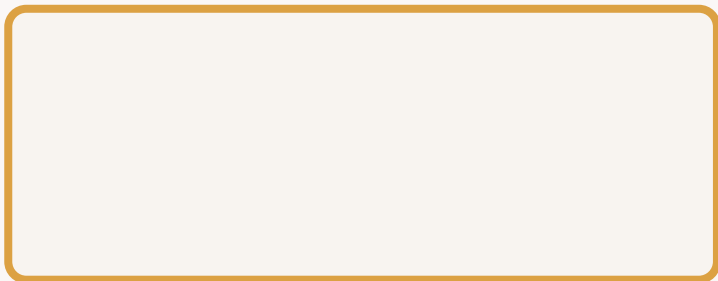
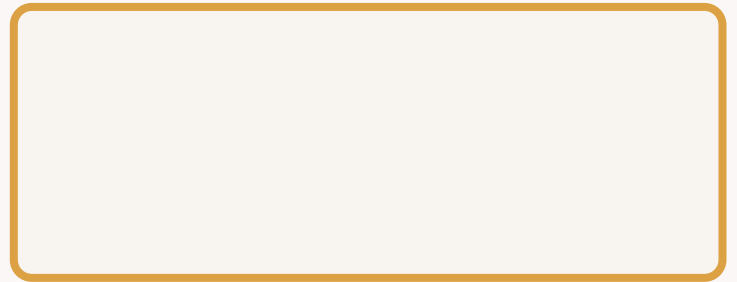
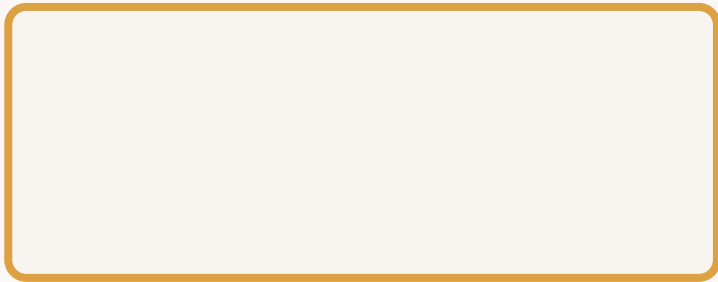
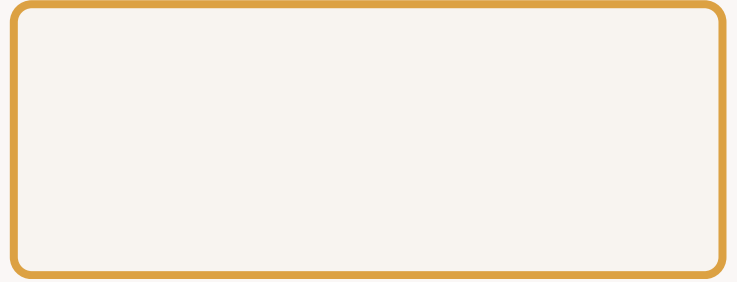
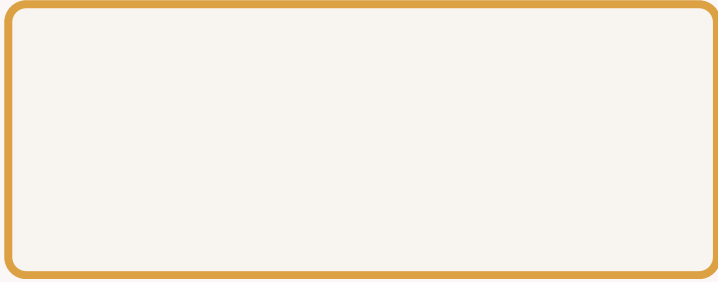
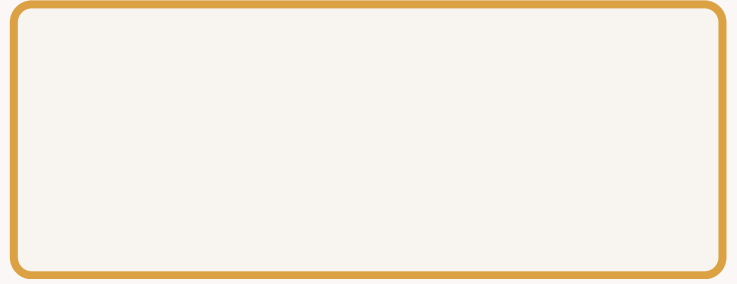
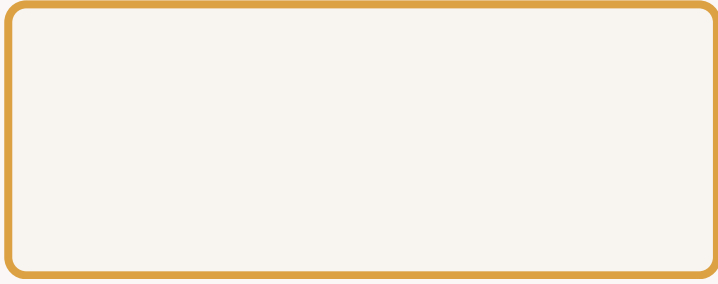
COMPÉTENCES

Se former à un métier du web ou dans l'e-commerce (si non salarié à l'arrivée).

Il est quasiment impossible de faire des checklists avec ce qu'il te faut préparer car il y a trop de situations différentes :

Des MRE. des étrangers. des célibataires. des couples sans enfants. des couples avec enfants. etc ... !

Planification mensuelle



Dans les pages suivantes, tu trouveras un calendrier non daté.

C'est pour que tu puisses l'utiliser peu importe le moment où tu téléchargera ce planner.

Il ne te restera qu'à ajouter les mois (pour la planification trimestrielle et mensuelle) et les jours chaque mois.

Aide-toi de la checklist précédente pour définir ce qu'il te reste à faire et planifier.

La partie "notes" sert à ça.

Tu pourras y noter tout ce qu'il te faut dans ton cas personnel.



Planification trimestre

Objectifs trimestre

[illegible]

Janvier



L	M	M	J	V	S	D
		Mes trucs à faire :				

OBJECTIFS DU MOIS

Février

L	M	M	J	V	S	D

Mes trucs à faire :

Mars

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
		Mes trucs à faire :				

Planification trimestre

Objectifs trimestre

[illegible]

Avril

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
	Mes trucs à faire :					

OBJECTIFS DU MOIS

Mai

L	M	M	J	V	S	D
		Mes trucs à faire :				

juin

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
	Mes trucs à faire :					

Planification trimestre

Objectifs trimestre

[illegible]

Juillet

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
		Mes trucs à faire :				

Août

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
		Mes trucs à faire :				

Septembre

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
	Mes trucs à faire :					

Planification trimestre

Objectifs trimestre

[illegible]

Octobre

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
		Mes trucs à faire :				

Novembre

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
	Mes trucs à faire :					

Décembre

OBJECTIFS DU MOIS

L	M	M	J	V	S	D
		Mes trucs à faire :				



Les pages suivantes sont à imprimer une seule fois et à plastifier.

Tu peux aussi choisir de les imprimer 52 fois si tu veux... (c'est toi qui vois)

Et plastifiant, tu pourras utiliser un feutre effaçable et recommencer chaque semaine à l'infini.

Tu les affiches dans un endroit où tu les verras souvent comme ça en un coup d'œil tu sais ce que tu as à faire cette semaine et ce que tu dois préparer comme repas.

N'oublie pas : on ne naît pas organisée : on le devient ! 🌹

Voici 3 ressources offertes pour t'aider dans ce bel objectif (clique sur les liens suivants)

[Un ebook pour organiser tes tâches ménagères](#)

[Un cours sur l'autodiscipline \(pourquoi on finit toujours par lâcher nos bonnes résolutions ?\)](#)

[Un autre cours \(indispensable\) : Tout comprendre sur la charge mentale et comment la diminuer ?](#)

Planning de la semaine

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

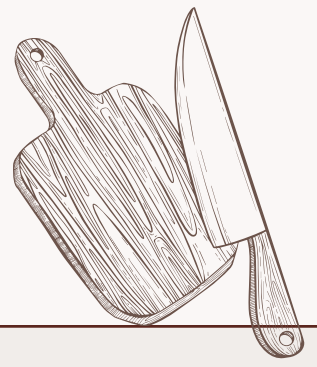
DIMANCHE

PRIORITÉS

À FAIRE

BILAN À RETENIR

Planning des repas



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Nouvelles habitudes

01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

C'est la fin !

J'espère que ce planner te sera utile
(pour ta hijra ou pour ta dounia de
manière générale)

Qu'Allah nous facilite toutes 🌹

A bientôt sur hijramaroc.com



TU NOUS
REJOINS SUR
LE PODCAST ?



Clique ici

À très bientôt in chaa Allah

Soukayna

hijramaroc.com

