



E-book
Offert

9 Secrets Qui Changent Une Vie!

Selon le Qor'an
et la Sunnah Authentique



Secrets
AKINAH



بسم الله الرحمن الرحيم

Commençons par Bismi llah !

Pour débiter cet e-book, je vais aborder la leçon la plus importante.

Si toutes les autres leçons sont réalisées en omettant celle-ci, c'est comparable au fait d'embellir un gâteau périmé avec du glaçage.

Oh Allah...

رَبَّنَا إِنَّكَ تَعْلَمُ مَا نُخْفِي وَمَا نُعْلِنُ وَمَا يَخْفَى عَلَى اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ

« Ô notre Seigneur, Tu sais, vraiment, ce que nous cachons et ce que nous divulguons : – et rien n'échappe à Allah, ni sur terre, ni au ciel! »

(Sourate Ibrahim : 38)



Sans compter l'intention la plus sincère
pour Allah, avant tout ...

Umar ibn Al-Khattâb (qu'Allah l'agrée)
relate que le Prophète صلى الله عليه وسلم
a dit :

“ Les actions ne valent que par les
intentions et chaque homme sera
rétribué en fonction de son intention.
Ainsi, celui qui émigre vers Allah et Son
Messager, son émigration sera pour
Allah et Son Messager; et celui qui
émigre vers un intérêt mondain qu'il
veut acquérir ou vers une femme qu'il
veut épouser, son émigration sera pour
ce vers quoi il a émigré.”

(Rapporté par Al Bukhâri et Muslim)



1er Secret : La Sakinah Intérieure

La Sakinah signifie : un état paisible, de calme, un climat de confiance, de sérénité, où règne la tranquillité et la sécurité ainsi que la joie de vie.

Allah dit dans le Quran :

أَللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ

C'est Allah qui a assigné la nuit afin que »
« vous y trouviez la tranquillité (as sakinah)
(Sourate Ghafir ; v. 61)

Cette notion tout aussi importante est la suivante

Comme un homme a besoin de Sakinah de la part de la femme, et en retour il lui
...donne amour et compassion

Telle est la promesse d'Allah sur le verset ci-dessous



وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا
إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

« Et parmi Ses signes, il y a le fait qu'il
vous a créé d'entre vous des
compagnons pour que vous y trouviez
la tranquillité, et qu'il a placé entre vous
l'affection et la miséricorde. En cela, il y
a des signes pour un peuple qui
réfléchit. »

(Sourate Rum : 21)

En conclusion, de rechercher toute sa
sérénité au près d'Allah, se qui en fait
découler amour et affection
tout autour...



2ème Secret : Pardonner

Très chère soeur,

Nous devons faire le ménage et nous débarrasser de toutes les ordures que nous portons pour avancer dans ce voyage d'amélioration de soi.

Nous devons nettoyer et purifier nos coeurs de toute amertume ou de tout ressentiment si nous voulons aller de l'avant.

Si vous portez un lourd fardeau sur vos épaules, si vous êtes blessée, si vous souffrez, ou si vous en voulez à qui que ce soit, c'est le moment de lâcher prise ; sinon, vous serez retenue et vous saboterez votre propre progrès.



Il est très important de laisser partir le passé, car il est peut-être la cause d'une douleur et d'une souffrance énorme, la cause d'une accumulation de colère et de ressentiment qui ne fait que vous retenir.

Ainsi, en libérant cette énergie négative, vous serez en mesure d'aller de l'avant de manière positive et progressive.

وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

» Qu'ils pardonnent et absolvent.
N'aimez-vous pas qu'Allah vous pardonne ? Et Allah est Pardonneur et Miséricordieux ! «

(Sourate An-Nur, v.22)



3ème Secret : Acceptation

Il est extrêmement important pour votre réussite dans ce chemin que vous acceptiez les personnes tel qu'elles sont.

Comme aimer et accepter votre mari tel qu'il est, avec ses défauts et ses qualités, est nécessaire pour une relation de couple saine. Il est important de comprendre que dans tout relation, vous aurez des différences dans votre caractère et votre conduite. Cela est dû à l'éducation et aux expériences différentes que vous avez vécues et qui vous ont façonnés de manière différente.

L'acceptation ne signifie pas que vous devez tolérer ou approuver toute mauvaise habitude ou tout comportement pécheur. Cela signifie que vous réalisez qu'il est un être humain avec des défauts et des vertus, et que vous vous concentrez donc davantage sur ses bons côtés et l'appréciez, au lieu de vous concentrer sur ses côtés moins favorables.

أَلَا تَذَرُ وَازِرَةً وِزْرَ أُخْرَىٰ ۖ ۝٣٨ وَ أَنْ لَيْسَ لِنَاسٍ إِلَّا مَا سَعَىٰ
۝٣٩ وَ أَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ۖ ۝٤٠ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ
الْأَوْفَىٰ ۖ ۝٤١ وَ أَنْ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ

« (38) qu'aucune [âme] ne portera le fardeau (le péché) d'autrui, (39) et qu'en vérité, l'homme n'obtient que [le fruit] de ses efforts ; (40) et que son effort, en vérité, lui sera présenté (le jour du Jugement). (41) Ensuite il en sera récompensé pleinement, (42) et que tout aboutit, en vérité, vers ton Seigneur »

(Sourate an Najm : 38-42)



4ème Secret : Appréciation

Ma très chère soeur, après avoir appris à accepter et à comprendre que tout individu est des êtres humains qui font des erreurs et a des défauts, l'étape suivante consiste à se concentrer sur leurs meilleurs côtés.

Ce secret est l'une des leçons les plus importantes à mettre en pratique ; comme pour sauver un mariage.

Votre salut et votre bonheur dans ce monde et dans l'autre sont déterminés par la sincérité de votre gratitude.

Ibn 'Abbas rapporte du Prophète ﷺ qu'il a dit :

« Allah m'a montré l'enfer et j'ai vu que la majorité de ses habitants était des femmes, car elles sont ingrates »

(Sahih al Boukhari n°1052)



5ème Secret : L'Admiration

Ce prochain secret va de pair avec la leçon précédente sur l'appréciation.

Nous allons apprendre une technique qui fera passer vos relations avec les hommes de la famille (père, mari, fils etc...), à une autre intensité !

C'est le secret des grandes femmes qui travaillent dans les coulisses pour nourrir des hommes exceptionnels.

C'est un besoin essentiel de tous les Hommes, être considéré avec émerveillement et approbation – D'être estimé.

Si vous parvenez à satisfaire ce besoin, alors tout va bien ^^ ; vous l'aurez aidé à s'épanouir davantage, l'amenant à atteindre son plein potentiel de grandeur.



Souvenons-nous de la mère des croyants, Khadija bint Khuwaylid (qu'Allah soit satisfait d'elle), Elle fut la première femme que le Prophète Muhammad صلى الله عليه وسلم épousa, elle était si aimée de notre Prophète Muhammad صلى الله عليه وسلم qu'il n'épousa pas d'autre femme pendant leur mariage.

Après la première révélation ses paroles sages et apaisantes, aussi son admiration pour le Prophète صلى الله عليه وسلم lui ont donné du courage et de l'espoir lorsqu'il craignait de perdre la raison ou d'être possédé.

Elle lui a dit :

“Par Allah, Allah ne t’humiliera jamais, car tu respectes les liens de parenté, tu es véridique dans tes paroles, tu soulages les nécessiteux et tu secours les victimes des vicissitudes du temps.”



Par ses paroles d'admiration, elle le rassura et donc elle a pu le ramener d'un état de faiblesse à du courage et de l'espoir en lui.

Elle a vécu avec lui un mariage heureux et était une épouse respectueuse et dévouée. Elle était même tenue en si haute estime qu'Allah et l'ange Djibril lui ont transmis leurs salutations de paix du haut des sept cieux.

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée),
Djibril est venu au Prophète صلى الله عليه وسلم
et lui dit :

“Ô Messenger d'Allah, voici Khadidja qui vient à toi portant un récipient contenant un condiment, de la nourriture ou de l'eau.

Quand elle arrivera, transmets-le-lui Salam de son Seigneur ainsi que le mien et annonce lui la bonne nouvelle d'un palais de perles au paradis exempt de tout bruit et de toute fatigue.”

(Rapporté par Al Boukhari dans son Sahih n°3820 et Mouslim dans son Sahih

ber Secret : Temps De Sakinah

Un temps de Sakinah, c'est un moment de qualité, une journée dédiée à la détente, l'idée est que vous soyez une source de paix et de tranquillité, c'est aussi un lieu d'ambiance chaleureuse où règnent la douceur de sérénité et l'amour du bien-être.

Une maison n'est pas seulement un lieu de passage, c'est un environnement où chaque détail compte pour nourrir votre bien-être et celui de vos proches. La sérénité d'un chez soi se repose sur un partage des émotions positives qui font de chaque instant chez soi une expérience la plus agréable.



L'accueil et la compagnie de la femme attentionnée joue également un rôle clé dans cet équilibre, car elle représente le pilier du foyer en Islam, alors offrez-vous un instant de plaisir en vous projetant dans un univers apaisant, à l'image de Hawâ au Paradis, puis donnez-lui vie dans la réalité.

Transformer une maison en un véritable cocon, où il fait bon respirer, s'installer et rêver, c'est bien plus qu'aménager un espace : c'est une extension de vous-même.



Secret 1 : Le numéro 1 dans votre vie

Notre Prophète صلى الله عليه وسلم nous a informés:

« Si j'avais ordonné à quelqu'un de se prosterner pour autre qu'Allah j'aurais ordonné à la femme de se prosterner pour son mari en raison de l'importance du droit qu'Allah lui a donné sur elles »

(Authentifié par Cheikh alAlbani dans Sahih Ibn Majah 01514)

Votre mari devrait être en haut sur votre liste de préoccupations prioritaires principales. Si vous avez l'impression d'avoir été négligée par votre mari, alors la seule façon de déclencher sa compassion et son affection envers vous, c'est de réussir à lui faire sentir fièrement qu'il est le joyau de votre couronne et qu'il est d'une grande importance pour vous, il aura alors une haute opinion de vous et appréciera chaque minute qu'il passera en votre compagnie.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا
إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

« Et parmi Ses signes, il y a le fait qu'il
vous a créé d'entre vous des
compagnons pour que vous y trouviez
la tranquillité, et qu'il a placé entre vous
l'affection et la miséricorde. En cela, il y
a des signes pour un peuple qui
réfléchit. »

(Sourate Rum : 21)

En conclusion, de rechercher toute sa
sérénité au près d'Allah, se qui en fait
découler amour et affection tout
autour...



Secret 8 : Le roi gouverne son royaume

La riche reine de Saba elle-même avait consulté les hommes qui l'entouraient lorsqu'elle s'est trouvée confrontée à une situation difficile qui allait entraîner sa domination, au bord de la destruction.

قَالَتْ يَا أَيُّهَا الْمَلَأَؤُا أَفْتُونِي فِي أَمْرِي مَا كُنْتُ قَاطِعَةً
أَمْرًا حَتَّى تَشْهَدُونِ

« Elle dit : « Ô notables ! Conseillez-moi sur cette affaire: je ne déciderai rien sans que vous ne soyez présents (pour me conseiller) »

(Sourate An Naml : 32)

Elle savait que les hommes avaient ce grand potentiel, et sa grande autorité sur eux ne cultivait aucune arrogance qui l'aurait empêchée de rechercher la vérité.



Lorsqu'on lui a montré les incohérences de ses actes, elle a accepté humblement les signes que Sulayman (la paix soit sur lui) essayait de lui montrer, en disant donc :

قَالَتْ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي وَ أَسْلَمْتُ مَعَ سُلَيْمَانَ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ

« Seigneur, je me suis fait du tort à moi-même: Je me sou mets avec Sulayman (Salomon) à Allah, Seigneur de l'univers. »
(Sourate An-Naml : 44)

S'il est difficile de faire confiance à un plans, alors faites confiance à l'homme qui est derrière le plan. Si cela est difficile, alors faites confiance à Allah, qui lui a donné cette autorité sur la femme.

Allah (exalté soit-Il) dit dans le Qur'an :

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ

« Il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose alors qu'elle vous est un bien. Et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle vous est mauvaise. C'est Allah qui sait, alors que vous ne savez pas. »
(Sourate Al Baqarah : 216)



Secret 9 : féminité

Le secret suivant est tout aussi important que tous les autres mentionnés précédemment. C'est celui qui fera en sorte que l'homme atteindra son pic d'attraction envers vous, si vous déclenchez votre pouvoir féminin en vous. ان شاء الله

Ma chère soeur, revenez à la douceur et à la gentillesse que vous pratiquiez autrefois lorsque vous étiez une enfant innocente. Ce n'est pas une faiblesse d'être charmante et féminine, c'est plutôt votre force. C'est votre outil pour gagner la sympathie de l'homme, c'est son point faible qui le poussera à céder à vos besoins et à prendre soin de vous.



Notre Prophète
صلى الله عليه وسلم
nous a informé que

"La douceur n'a jamais été
présente dans une chose sans
qu'elle ne l'ai embellie et la
dureté n'a jamais été présente
dans une chose sans qu'elle ne
l'ai enlaidie."

(Sahih Mouslim n°2594.)



Témoignage d'une sœur

“Pour ma part, quand j'appliquais les secrets et réalisais les tâches de la formation, le changement a été immédiat soubhana LLah. Mon mari avait directement remarqué la différence. Je le voyais des fois à son regard par exemple des fois c'était un regard de questionnement comme pour dire «c'est bizarre pourquoi tu es si gentille si douce» hahaha De base ce n'est pas quelqu'un de difficile il m'aidait déjà beaucoup al hamdouliLlah mais là il était encore plus attentionné que d'habitude, plus zen, m'aidait beaucoup plus à la maison ; avec les enfants et le ménage etc... A force de faire les tâches il remarquait de plus en plus le changement je me souviens quand il m'a dit « waw mais elle est où mon ancienne femme » et moi j'aimais encore plus mon mari et me sentais beaucoup mieux avec moi-même et les enfants. En gros on avait retrouvé une sakinah à la maison.”



Et maintenant, à toi de passer à l'action !

Ma chère sœur, si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu ressens, au fond de toi, ce besoin de te reconnecter à ton bien-être et à ta sérénité spirituelle. Tu as compris que prendre soin de toi, c'est aussi honorer ton rôle de femme, d'épouse, de mère, et surtout, d'adoratrice d'Allah.

Mais ne t'arrête pas en si bon chemin... Il est temps de transformer cette prise de conscience en un véritable changement dans ta vie !

C'est pour cela qu'une formation spécialement conçue pour les femmes musulmanes qui veulent retrouver un équilibre entre leur foi, leur quotidien et leur bien-être.

Avec ces conseils précieux, tu apprendras à:

- ✓ Apaiser ton esprit et gérer tes émotions avec des méthodes douces et accessibles.
- ✓ Établir une routine bien-être alignée avec ta spiritualité et tes valeurs.
- ✓ Mieux organiser ton quotidien et priorités pour avoir du temps pour toi, sans culpabiliser.
- ✓ Renforcer ton lien avec Allah et cultiver une paix intérieure durable.

Prête à faire le premier pas vers une vie plus sereine ?

Rejoins la formation dès aujourd'hui et offre toi ce cadeau précieux : une version de toi plus épanouie, plus confiante et plus alignée en harmonie avec ta foi.

🌸 Tu auras un accompagnement groupé avec des femmes qui recherche tout aussi le bien-être.

🌸 Des fichiers pdf comme support dans ton parcours.

🌸 Des rappels relia au cours du jour etc...

Des lives de séances questions/réponses.

Abonne toi pour rien rater de rappel et astuce...

Chaîne WhatsApp & Page Facebook :

Les Secrets De La Femmes Sakinah

Instagram : @secrets_femme_sakinah

Inscription contact :

☎ Samira أم عبد الرحمن

00212/ 701284606

Email : secretsfemmesakinah@hotmail.com