

# *Méthode NS*

3 JOURS POUR UN NOUVEAU DÉPART

SE RECONNECTER À SOI ET SE LANCER DANS  
UN BUSINESS EN LIGNE RENTABLE.



BY SIHAM AJOUA & NAJOI ARAR



# *Avant propos*

Nous sommes Najoi & Siham, deux femmes, deux mamans, deux croyantes...  
Et comme beaucoup, nous avons longtemps avancé dans la vie en nous oubliant un peu.

Nous avons connu la pression, le doute, les efforts non reconnus...  
Jusqu'au jour où nous avons choisi de nous reconnecter à l'essentiel : Allah, notre mission, notre équilibre intérieur et notre vision d'une vie alignée.

C'est de là qu'est née NS AGENCY :

Un espace pour accompagner les femmes musulmanes à retrouver leur voix, leur voie et leur liberté – sans sacrifier leur foi, leur voile ni leur temps précieux en famille.

La méthode NS de 3 jours est un condensé de ce cheminement.

Nous te l'offrons avec sincérité et amour, dans l'espoir qu'il t'éclaire et qu'il t'ouvre une nouvelle porte. Celle de la conscience, de la confiance... et du passage à l'action.

Bienvenue. Ce n'est pas un hasard si tu es là. Ce que tu t'apprêtes à vivre avec la Méthode NS est un condensé sincère de ce cheminement.

— Najoi & Siham

# TABLER DES MATIÈRES

## 1

### AVANT LE DEPART

Avant-propos	1
Pose ton intention	5
Les 3 piliers : Niyah - Tawakkul - Doua	6
Revenir à l'essentiel	7
Sois présente à toi-même	8

## 2

### J 1 : RECONNEXION À SOI

Pause - bilan intérieur	9
Tes objectifs de vie	10
Vision à 6 mois	13
Règles inviolables	14
Loi de Pareto & priorités	15

## 3

### J 2 : RECONNEXION À SA VISION

Identifier tes peurs Croyances limitantes	18
Dialogue avec tes blocages	20
Visualisation positive	25
Affirmations	26
Forces & qualités	27

## 4

### J3 : CRÉER UNE ACTIVITÉ ALIGNÉE

Ce que tu ne veux plus	34
Ce que tu veux vraiment	36
Ma journée idéale	38
Vision d'une activité alignée	39
Mindset gagnant	41
Exercice des 3 kiffs	42
Lettre d'engagement	44

## 5

### OUTILS ET BONUS

Rappel final	45
Lettre à soi-même & dou'a	46
Semainier & calendrier	48



# Introduction

Ce carnet n'est pas un simple workbook. C'est un point de départ, une rencontre avec toi-même. Pendant 3 jours, tu vas ralentir, te reconnecter, te libérer... et choisir enfin de te lancer.

Tout commence par l'intention.

Avant de vouloir changer ta vie, lancer un projet, atteindre des objectifs... il est essentiel de revenir à la base de notre cheminement : l'intention sincère (An-Niyyah).



Tu n'es pas là par hasard.  
Si Allah t'a conduite ici, c'est qu'il y a un sens. Et peut-être, une réponse.

Alors prends ce temps pour toi. Ose écrire. Ose rêver. Ose déposer.  
Et laisse-toi guider, jour après jour, avec foi et clarté.

Bismillah. On commence.

 Rejoins notre canal privé pour des rappels boostants & du contenu  
exclusif



 Pour aller plus loin



## Poser les intentions

Les actions ne valent que par leurs intentions.”  
(Hadith authentique – Al-Bukhari & Muslim)

Ce challenge n'est pas là pour te pousser à “faire plus”,  
“travailler plus” ou “ressembler à...”  
Il est là pour t'aider à te reconnecter à toi, à ta foi, à ce  
qu'Allah a déposé en toi de précieux : tes dons, ton  
énergie, ta mission.

Pose-toi sincèrement cette question :  
Pourquoi je fais ce challenge ?

*Est-ce pour sortir d'une routine qui t'étouffe ?  
Est-ce pour retrouver confiance en toi ?  
Est-ce pour être une femme libre, mais alignée  
avec ta foi et non pas en décalage avec elle ?*

Si la réponse est oui... alors tu es au bon endroit.

اللَّهُمَّ اجْعَلْ عَمَلِي هَذَا خَالِصًا لِرُوحِكَ الْكَرِيمِ، وَارْزُقْنِي فِيهِ  
النِّيَّةَ الصَّادِقَةَ، وَالْقَبُولَ وَالْبَرَكَاتَةَ.

“Ô Allah, fais que cette action soit entièrement dédiée à  
Toi. Accorde-moi une intention sincère, Ton agrément  
et Ta bénédiction.”

# Le but du Challenge

- Faire les causes avec lucidité, réflexion et courage
- Et ensuite, faire Tawakkul : confier la suite à Allah, en toute sérénité
- Sortir de l'ignorance, de la peur, des blocages intérieurs
- Aller vers ce qui est halal, porteur de sens et de lumière

*“Et place ta confiance en Allah. Et Allah suffit comme protecteur.”*

(Sourate Al-Ahzab, 33:3)

## 3 choses à poser AVANT de commencer :

- Ton intention : pour Allah, pour t'élever, pour vivre dans l'alignement
- Le tawakkul : multiplie les douas, demande à Allah de guider tes pas
- Ta présence : sois pleinement ici, maintenant. Même si tu doutes, même si tu ne sais pas encore où tu vas

Tu n'es pas seule.

Tu n'es pas trop en retard.

Et surtout : tu as le droit de recommencer.

Bismillah. Commençons ce cheminement ensemble.



## Les 3 piliers avant de commencer

### 🌙 1. Niyyah – L'intention

Fais-le pour Allah. Pas pour le regard des autres, ni pour prouver quoi que ce soit.

Fais-le pour te rapprocher de Lui, pour vivre une vie alignée, utile, éclairée.

### 🌸 2. Tawakkul – La confiance en Allah

Fais les causes avec ton cœur et ton intelligence... puis dépose le résultat à Allah.

Ce qui est pour toi te parviendra, ce qui ne l'est pas te sera épargné.

### 🙏 3. Doua – L'invocation

Demande à Allah la clarté, la force, la constance.

Parle-Lui avec sincérité : Il est le Meilleur des conseillers.

اللَّهُمَّ ارِنِي الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنِي اتِّبَاعَهُ، وَارِنِي الْبَاطِلَ بَاطِلًا  
وَارْزُقْنِي اجْتِنَابَهُ

Ô Allah, montre-moi la vérité comme étant la vérité et accorde-moi de la suivre. Montre-moi le faux comme étant le faux et accorde-moi de m'en éloigner."

يَا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ، دَبِّرْ لِي أَمْرِي فَإِنِّي لَا أَحْسِنُ التَّدْبِيرَ  
"Ô Toi qui gères toute chose, gère ma situation car je ne suis pas capable de bien la gérer moi-même."



METHODE NS

# JOUR 2

RECONNEXION À SOI

Siham & Najoi

## Qui es-tu aujourd'hui, et qui veux-tu devenir ?

La méthode NS est un projet à part entière. C'est la transition entre la vie que tu vis actuellement et celle à laquelle tu aspirés.

Tu y trouveras tous les enseignements nécessaires pour construire les fondations d'une entreprise en ligne qui te permet de concilier vie personnelle, professionnelle et spirituelle.

Ce module de préparation t'aide à définir un objectif en termes de mode de vie et à prendre les bonnes habitudes de travail.

Mets en application chacun des exercices. Ils sont tous importants.  
Qu'Allah te facilite et t'accorde la réussite dans les deux mondes.

Ce premier jour est une invitation à la lucidité.

Pas pour te juger ou te blâmer, mais pour te regarder en face avec douceur et vérité.  
Tu ne peux pas changer ce que tu refuses de regarder.  
C'est le moment de faire pause. De poser tes fardeaux. Et de revenir à la base : toi, ton cœur, ta foi.

**"En vérité, c'est par le rappel d'Allah que les cœurs se tranquillisent."  
(Sourate Ar-Ra'd, 13:28)**



## DÉTERMINEZ VOS OBJECTIFS DE VIE

Vous allez tout d'abord remplir les champs ci-dessous en vous demandant ce que vous aimeriez changer dans votre vie et quel objectif aimeriez-vous atteindre concernant chacune des catégories énoncées.

La liste des catégories n'est pas exhaustive, vous pouvez bien entendu la compléter (j'ai laissé des cases vides).

Vous devez noter tout ce qui vous passe par la tête, sans aucune limite.

Aucune idée n'est mauvaise. Souvenez-vous : Si quelqu'un y est déjà arrivé, vous le pouvez aussi.

Pour vous aider dans votre réflexion voici quelques questions que vous pouvez vous poser :

- **Comment voulez-vous vivre chaque journée ?**
- **De quel quotidien rêvez-vous ?**
- **Qu'est ce que vous aimeriez faire s'il ne vous restait que quelques semaines à vivre ?**

1- Spiritualité

---

---

---

---

---

---

---

---

2- Vie personnelle / familiale :

---

---

---

---

---

---

---

---

Santé :

---

---

---

---

---

---

---

---

Instruction/Science :

---

---

---

---

---

---

---

---

Vie sociale :

---

---

---

---

---

---

---

---

3- Engagement (bénévolat) :

---

---

---

---

---

---

---

---

Autre catégorie :

---

---

---

---

---

---

---

---

Classez-les par ordre de priorité les différentes catégories

---

---

---

---

---

---

---

---

-partir des objectifs cités précédemment, définissez un objectif en terme de mode de vie que vous serez capable de réaliser dans les 6 prochains mois.

---

---

---

---

---

---

---

---

L'un des principaux objectifs d'une entreprise en ligne est de financer un mode de vie. Maintenant que vous avez défini celui-ci, gardez-le à l'esprit, car il s'agit de votre ligne d'arrivée.

# Fixez des règles inviolables

Afin de protéger l'objectif de vie que vous avez déterminés, vous devez absolument fixer des règles inviolables.

L'idée ici est d'avoir ces règles simples constamment en tête afin de vous donner toutes

les chances de réussite. Lorsque quelqu'un vous proposera de rejoindre ses projets, vous

saurez, en une fraction de seconde, si oui ou non, cela correspond à vos objectifs.

Exemple : mon objectif est de passer un maximum de temps en famille. Mes règles

inviolables seront :

- Pas ou très peu de consulting
- Pas ou très peu de Freelancing
- (Définir une limite pour le « très peu »)

C'est parti, rédigez ci-dessous vos règles inviolables :

## Planifiez votre projet

Remplissez le tableau en annexe avec votre objectif de vie, la deadline (date butoir), les 4 points d'étapes et les actions à faire pour chacune des étapes. Vous pourrez utiliser le même tableau pour planifier chacun de vos objectifs si vous en avez plusieurs.

# PRIORITÉ : La loi de Pareto

« 80% de vos résultats sont obtenus par 20% des actions que vous faites » Inversement 80% des actions que vous faites, ne vous permettent d'obtenir que 20% des résultats.

Cet exercice est très important, je vous conseille de l'imprimer et de le garder sous le coude, vous en aurez besoin à partir du prochain module. Cela vous permettra de faire un point sur tous les aspects de votre activité afin de mieux optimiser vos journées et ton business.

En attendant je vous propose de passer en revue vos journées actuelles et de passer les tâches qui les composent dans ce filtre de questions :

- Est ce que cette action fait partie des 20% qui me rapportent 80% des résultats ?
- Que se passera t'il si j'arrête de faire cette tâche ?
- Comment améliorer ou simplifier cette tâche ?

## Les 3 piliers avant de commencer

### 🌙 1. Niyah – L'intention

Fais-le pour Allah. Pas pour le regard des autres, ni pour prouver quoi que ce soit.

Fais-le pour te rapprocher de Lui, pour vivre une vie alignée, utile, éclairée.

### 🌸 2. Tawakkul – La confiance en Allah

Fais les causes avec ton cœur et ton intelligence... puis dépose le résultat à Allah.

Ce qui est pour toi te parviendra, ce qui ne l'est pas te sera épargné.

### 🙏 3. Doua – L'invocation

Demande à Allah la clarté, la force, la constance.

Parle-Lui avec sincérité : Il est le Meilleur des conseillers.

اللَّهُمَّ ارِنِي الْحَقَّ حَقًّا وَاَرزُقْنِي اتِّبَاعَهُ، وَاَرِنِي الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَاَرزُقْنِي اجْتِنَابَهُ

Ô Allah, montre-moi la vérité comme étant la vérité et accorde-moi de la suivre. Montre-moi le faux comme étant le faux et accorde-moi de m'en éloigner."

يَا مُدَبِّرَ الْأُمُورِ، دَبِّرْ لِي أَمْرِي فَإِنِّي لَا أَحْسِنُ التَّدْبِيرَ

"Ô Toi qui gères toute chose, gère ma situation car je ne suis pas capable de bien la gérer moi-même."



METHODE NS

# JOUR 2

**RECONNEXION À TA VISION**

Siham & Najoi



## Identifier tes blocages

Ce deuxième jour est là pour te permettre de faire un arrêt sincère : observer ce qui, en toi, te freine, t'éteint ou te fait douter.

Avant de pouvoir te lancer, il est fondamental de repérer ce qui te retient encore, consciemment ou inconsciemment.

Tu vas oser mettre des mots sur tes peurs, sur tes croyances limitantes, et commencer à les déconstruire, avec douceur et lucidité.

## Objectifs du jour

- Identifier tes peurs et blocages intérieurs
- Mettre de la lumière sur tes croyances limitantes
- Apprendre à les déconstruire avec bienveillance et foi



## Nommer ses peurs/Blocages

Objectif : Nommer ses peurs, les ramener à la lumière, pour mieux les déposer à Allah 🌿  
et les transformer 📖

Parfois, on se répète des phrases qui tournent en boucle dans notre tête.  
Ces pensées ne viennent pas d'Allah. Elles viennent de nos blessures, de notre passé, ou  
des whispers du shaytan.  
Il est temps de faire le tri.

🔍 Rappel à inscrire :

« Je suis ce que Mon serviteur pense de Moi. » – Hadith Qudsi

➤ Si tu crois qu'Allah peut te relever, Il te relèvera.

1- Quelles sont mes plus grandes peurs aujourd'hui ?

---

---

---

---

---

---

---

---

2- D'où viennent-elles ? Sont-elles fondées ?

---

---

---

---

---

---

---

---

3- Qu'est-ce que je crois sur moi-même qui me freine ? Mes croyances limitantes :

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est ce que cette peur t'empêche de faire, d'être ou de vivre ?

---

---

---

---

---

---

---

---

5- Qu'est-ce que je gagnerais à m'en libérer ?

---

---

---

---

---

---

---

---

6- Qu'est ce que je pourrais mettre en place pour m'en libérer ? (Petites actions)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jour 2

### Exercice 1 – “Ce que je crois de moi... mais qui n’est pas la vérité”

#### ◆ Questions à poser :

1. Quelles phrases négatives je me répète souvent ? (Ex. : “Je ne suis pas assez intelligente”, “Je ne mérite pas”, “Je ne suis pas capable”...)
2. À quel moment ai-je commencé à croire ça ?
3. Est-ce que ces croyances me rapprochent d’Allah... ou m’en éloignent ?
4. Quelle est la vérité qu’Allah dit sur moi ? (Ex. : “Tu es honorée”, “Tu es capable”, “Allah est avec les patients”, etc.)

### Exercice 2 – “Ma peur et mon tawakkul”

La peur fait partie de la vie. Mais ce qui compte, c’est ce qu’on en fait.

Est-ce qu’on s’y soumet ? Ou est-ce qu’on s’en sert pour grandir, avec l’aide d’Allah ?

#### ◆ À écrire :

1. Quelle est ma peur la plus présente aujourd’hui ?
2. D’où vient cette peur ? (Échec ? Jugement ? Rejet ? Manque ?...)
3. Qu’est-ce qu’elle m’empêche de faire ou de devenir ?
4. Quelle qualité Allah m’a donnée pour faire face à cette peur ?
5. Quelle invocation puis-je faire chaque fois que cette peur revient ?
6. Que puis-je faire aujourd’hui, avec courage, même en ayant peur ?

### Rappel spirituel à inclure :

“Et place ta confiance en Allah. Allah aime ceux qui Lui font confiance.”

Sourate Al-Imran, verset 159



## Dialogue avec tes peurs

Écris une lettre à ta peur comme si tu lui parlais. Dis-lui ce que tu ressens, pourquoi tu veux avancer malgré elle, et ce que tu choisis aujourd'hui pour ne plus lui donner le pouvoir.

💡 À méditer :

***"Rien ne change tant que tu ne changes pas ce que tu crois possible pour toi."***  
Demande à Allah de t'ouvrir les portes d'une vie qui Lui plaît, et dans laquelle tu te sens utile, épanouie, et proche de Lui.





## VISUALISATION POSITIVE

🧠 Prends quelques minutes pour visualiser une version de toi-même libérée de cette peur

:

- Que ferais-tu si cette peur n'existait plus ?
- Comment te sentirais-tu dans ton corps, ton cœur, ton quotidien ?
- Imagine-toi dans cette posture de confiance, en train d'agir avec foi, clarté et sérénité.

🌿 Ferme les yeux, respire profondément, et imprègne-toi de cette vision. C'est possible, bi idhnillah.





## MES AFFIRMATIONS POSITIVES

 Affirmations puissantes à répéter chaque jour :

Les affirmations sont des phrases simples, positives et puissantes que tu choisis de semer dans ton cœur et ton esprit chaque jour.

Elles permettent de reprogrammer ton discours intérieur, remplacer les doutes par la confiance, et t'aligner peu à peu avec ce qu'Allah attend de toi.

 Lis-les à voix haute, avec conviction. Écris celles qui résonnent en toi. Répète-les matin et soir, ou chaque fois qu'un doute s'installe.

MES AFFIRMATIONS POSITIVES: 🖱 Lis-les à voix haute, avec conviction. Écris celles qui résonnent en toi. Répète-les matin et soir, ou chaque fois qu'un doute s'installe.

---

Allah m'a créée avec une mission unique

---

Je mérite une vie alignée avec ma foi et mes aspirations

---

J'ai le droit de vivre dans l'abondance et la paix intérieure

---

Mes choix d'aujourd'hui bâtissent ma vie de demain

---

Je suis une femme musulmane forte, capable, et guidée par Allah.

---

Allah m'a confié une mission unique, que je choisis de découvrir et d'accomplir.

---

Je peux être présente pour ma famille, tout en avançant vers mes rêves.

---

Je prends le temps d'apprendre. Chaque pas, aussi petit soit-il, est une victoire.

---

Je ne suis pas en retard. Allah m'amène exactement là où je dois être.

---

Je suis capable d'apprendre un nouveau métier, même si je pars de zéro.

---

Je libère l'espace mental pour me concentrer sur l'essentiel.

---

Je fais les causes et je remets ma réussite entre les mains d'Allah.

---

Je mérite une vie alignée, utile, paisible, et remplie de baraka.

---

Je suis organisée avec douceur et discipline. J'avance avec structure et foi.

---





## MON IDENTITÉ / MES FORCES

*"Le croyant fort est plus aimé d'Allah que le croyant faible, et il y a du bien dans les deux." (Hadith authentique – Muslim)*

Avant que le monde te dise qui tu dois être, Allah t'avait déjà honorée. Tu es porteuse de dons, d'expériences, de valeurs, de lumières que tu as peut-être oubliées.

Aujourd'hui, tu vas explorer ce qui fait ta richesse intérieure, pour reprendre conscience de ton potentiel et te reconnecter à ta zone de génie.

◆ Exemples de choses qu'Allah peut avoir placées en toi :

☀ Talents naturels (Fitra)

- Tu sais écouter les gens avec sincérité, et ils se sentent apaisés avec toi.
- Tu sais organiser les choses, remettre de l'ordre là où il y a du chaos.
- Tu arrives à motiver les autres, à leur transmettre de l'énergie.
- Tu es créative : tu imagines, dessines, écris ou inventes facilement.
- Tu cuisines avec amour, et cela rassemble les cœurs.
- Tu ressens quand quelqu'un va mal, même sans qu'il parle.

❤ Qualités que tu sous-estimes peut-être :

- Tu es patiente dans l'épreuve.
- Tu observes beaucoup avant d'agir (ce n'est pas de la timidité, c'est de la prudence).
- Tu es loyale, fidèle, digne de confiance.
- Tu as un grand sens de la justice : tu ne supportes pas l'injustice.
- Tu donnes, même quand tu n'as pas beaucoup.
- Tu es persévérante : tu ne lâches pas, même quand c'est difficile.

✍ Des dons parfois cachés par le doute ou la peur :

- Tu as souvent des idées mais tu n'oses pas les partager.
- Tu as envie d'aider les autres, mais tu ne sais pas comment commencer.
- Tu sais créer de la beauté (mots, décoration, tenues, ambiance...).
- Tu as une capacité à te relever, même quand tout s'écroule.

Tu peux leur dire :

***“Ne cherchez pas quelque chose d'extraordinaire. Parfois, ce qu'Allah t'a donné est dans les choses simples, mais précieuses.”***

Quelles sont mes qualités naturelles (humaines, spirituelles, relationnelles) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quand je me sens utile, qu'est-ce que je fais exactement ?

---

---

---

---

---

---

---

---

6- Qu'est ce que je pourrais mettre en place pour m'en libérer ?  
(Petites actions)

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelles sont mes qualités naturelles (humaines, spirituelles, relationnelles) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelles sont les tâches ou activités qui me donnent de l'énergie plutôt que m'en vole?

---

---

---

---

---

---

---

---

À quels moments de ma vie je me suis sentie confiante, à ma place, en paix ?

---

---

---

---

---

---

---

---



METHODE NS

# JOUR 3

CRÉER UNE ACTIIVTÉ ALIGNÉE

Siham & Najoi



---

## Ce que je ne veux plus

---

Maintenant que tu as identifié tes forces, tes dons et ce qui t'épanouit, il est temps de les mettre au service d'un projet aligné.

Une activité alignée, ce n'est pas juste "trouver un business" :  
C'est créer une voie de contribution qui respecte ta foi, ton rythme, ta mission de femme et de mère.

Mais avant de construire quelque chose de nouveau, il faut savoir ce qu'on ne veut plus. C'est une forme de hijra intérieure.

1. Dans mon travail ou mon quotidien, qu'est-ce qui ne me correspond plus du tout ?

---

---

---

---

---

---

---

---

2- Qu'est-ce qui me fait me sentir éteinte, oppressée, en décalage ?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. À l'inverse, qu'est-ce qui me nourrit, me fait vibrer, m'inspire ?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. À l'inverse, qu'est-ce qui me nourrit, me fait vibrer, m'inspire ?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Quelles sont les valeurs que je ne veux plus jamais sacrifier ?

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Si je pouvais créer une activité à mon image, que devrait-elle respecter en priorité ?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ma vision alignée

Tu n'es pas ici pour rentrer dans une case, mais pour créer ton propre chemin. Une activité alignée commence par une vision claire : à quoi veux-tu que ta vie ressemble ?

Aujourd'hui, je me projette dans une activité alignée, utile, épanouissante.

**Il n'y a pas de rêve trop grand quand Allah est dans l'équation.**

Dans ce chapitre tu vas te connecter à ta propre boussole intérieure, et te projeter dans un quotidien qui respecte à la fois ta foi, ta famille et ta mission personnelle.

Prends le temps de t'imaginer libre, utile, épanouie. Et laisse ton cœur écrire sans te censurer.

1- Comment est ma journée idéale ? (heures, ambiance, liberté, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

2-À quoi ressemble mon activité alignée (secteur, mission, style de travail) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

3- Avec qui j'aimerais travailler ou aider ?

---

---

---

---

---

---

---

---

4-Qu'est-ce que j'aimerais dire de mon activité dans 1 an ?

---

---

---

---

---

---

---

---

5-Quelle est mon intention profonde dans ce projet ?

---

---

---

---

---

---

---

---

§- Quelle dou'a je fais à Allah pour qu'il m'y mène ?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

## LE MINDSET GAGNANT

---

Tu n'as pas besoin d'avoir tout compris ou tout réglé pour commencer. Celles qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais peur, mais celles qui avancent malgré leurs doutes, avec leur foi.

Chaque pas que tu fais vers un projet qui respecte ta foi est un pas vers ton épanouissement et l'agrément d'Allah.

**"Allah est avec ceux qui placent leur confiance en Lui." (Coran, 3:159)**

## Les piliers du mindset gagnant

- Je garde une intention pure (niyyah)
- Je n'entreprends pas juste pour gagner de l'argent, mais pour chercher l'agrément d'Allah dans ce que je construis.
- Je choisis l'action plutôt que l'attente
- Même si j'ai peur, je bouge. Je fais les causes, Allah s'occupe du résultat.
- Je vois chaque épreuve comme une leçon
- L'échec n'est pas une fin, c'est un apprentissage. Rien n'est perdu, tout me fait grandir.
- Je ne cherche pas la perfection, mais le progrès
- Je préfère faire imparfaitement qu'attendre indéfiniment. L'excellence vient avec la pratique.
- Je me discipline comme une servante d'Allah
- Je m'organise, je planifie, je respecte mon énergie – parce que chaque journée est un dépôt sacré.
- Je me forme et je m'entoure intelligemment
- Je ne reste pas seule. Je vais vers celles qui ont des compétences, de la foi, et de la vision.
- Je transforme mes peurs en dou'as
- Dès que je doute ou que je stresse, je me tourne vers Allah. Mon cœur s'apaise et mon esprit se libère.
- Je m'autorise à réussir
- Je ne m'excuse plus d'avoir des ambitions. Être femme, maman, musulmane et entrepreneure est une richesse, pas une faiblesse.
- Je célèbre chaque pas, aussi petit soit-il
- La gratitude est mon carburant. Chaque progrès est une victoire spirituelle.
- Je suis alignée : foi, valeurs, action
- Mon business reflète qui je suis. Je refuse de me trahir pour suivre les modes. Je choisis l'authenticité.

## Exercice : LES 3 KIFFS PAR JOUR

“Et si tu regardais chaque journée avec les yeux de la gratitude ?”

Pour entretenir un mindset positif et renforcer ta foi, voici un outil simple mais extrêmement puissant : l'exercice des 3 kiffs par jour.

Chaque soir, note 3 choses que tu as aimées, vécues ou ressenties dans ta journée. Peu importe leur taille. Le but est d'entraîner ton cœur à voir la baraka au quotidien.

 Exemple :

1. J'ai eu une belle conversation avec une sœur.
2. J'ai réussi à faire mes prières à l'heure.
3. J'ai ressenti de la paix en lisant un rappel.

Cela peut être :

- Un moment de calme ou de joie
- Une chose que tu as apprise
- Un geste d'amour, de foi, ou de courage




 À faire tous les soirs pendant 7 jours.

Tu verras : plus tu cultives la gratitude, plus ton esprit s'ouvre à la sérénité, au contentement... et aux opportunités qu'Allah place sur ton chemin.

Tu veux aller plus loin et poser les bases de ton activité alignée ?  
Scanne ce QR code pour réserver ton RDV avec nous



 Et retrouve-nous dans le canal privé pour rester boostée !



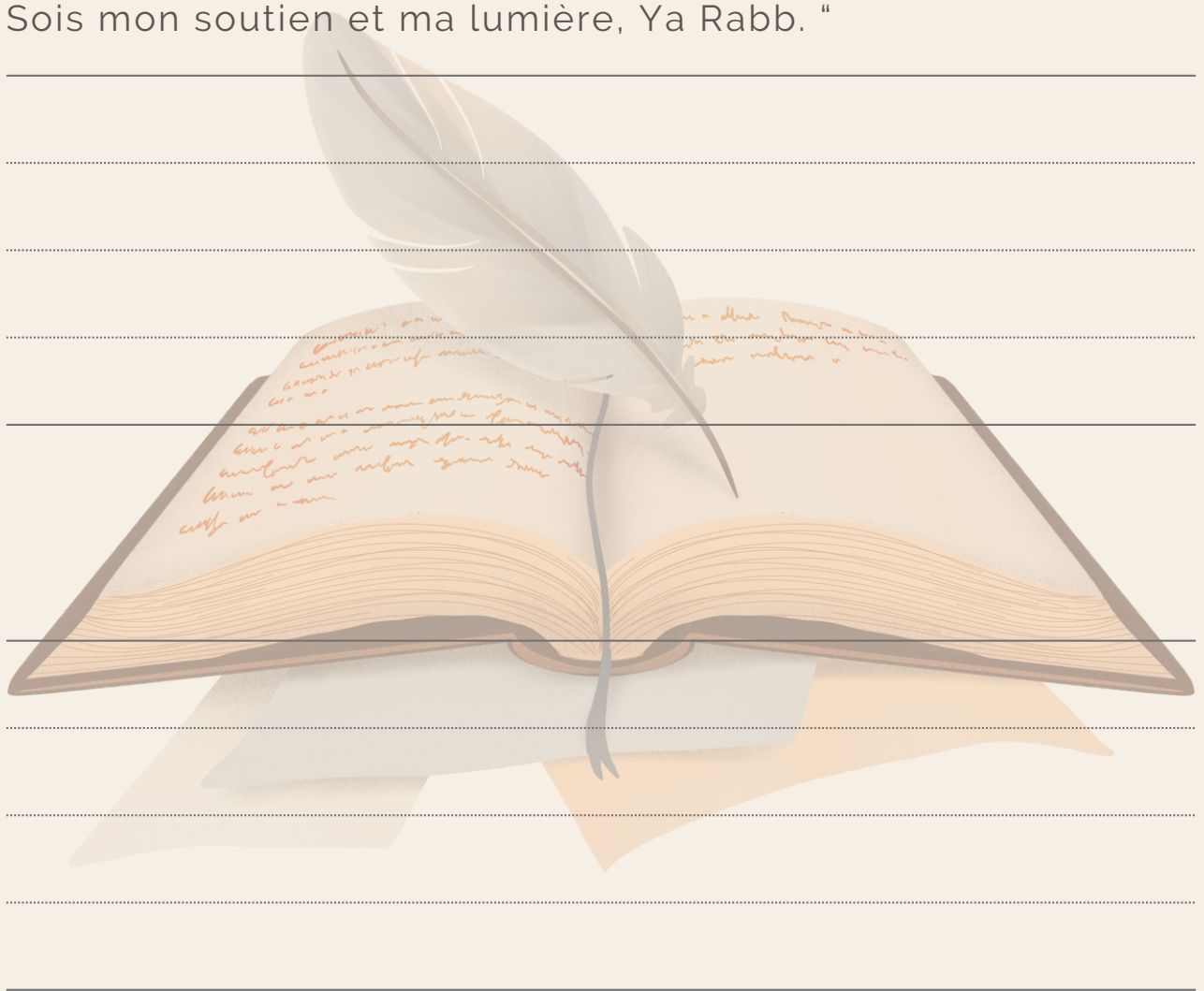
EXEMPLE :

“Ya Allah, aujourd'hui je choisis d'arrêter de me fuir.  
Je choisis de me relever, de me faire confiance et de Te faire  
confiance.

Je ne veux plus vivre une vie par défaut. Je veux vivre une  
vie qui Te plaît,

en accord avec mes valeurs, mon identité et ma foi.

Sois mon soutien et ma lumière, Ya Rabb. “



# 04 Conclusion



Tu as été créée pour plus que survivre.  
Tu as été choisie pour incarner ton rôle sur Terre.  
Tu es musulmane, tu portes en toi la lumière du tawhid.  
Ne laisse plus jamais la peur, le doute ou les autres te faire croire que tu es incapable.  
Avance. Même lentement. Même tremblante.  
Allah est avec toi.”

Tu n’as pas besoin d’attendre d’avoir tout compris, tout réglé ou tout maîtrisé. Ce que tu viens de faire pendant ces 3 jours est déjà immense : tu as choisi de te reconnecter.  
Maintenant, tu as une base, une vision, une direction. Ce que tu fais ensuite dépend de toi — mais tu n’es pas seule.

**“Celui qui se met en marche vers Allah, Allah viendra à lui en courant.” (Hadith Qudsi)**



THANK  
YOU

Continue à faire les causes, reste alignée, et n'oublie jamais :

Tu peux construire une activité utile, éthique et pleine de sens. Une activité dans laquelle tu seras toi-même, au service de ta foi et de ton avenir.

Nous sommes là pour t'y accompagner, in shaa Allah.

Avec toi, avec cœur et sincérité,

Najoi & Siham – NS Agency

---

Tu veux aller plus loin et poser les bases de ton activité alignée ?

Scanne ce QR code pour réserver ton RDV avec nous.



SCAN ME 

👉 Et retrouve-nous dans le canal privé pour rester boostée !



SCAN ME 

# SEMMAINIER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

# Calendrier mensuel

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI


Notes:

---

---