

# Live Tea time

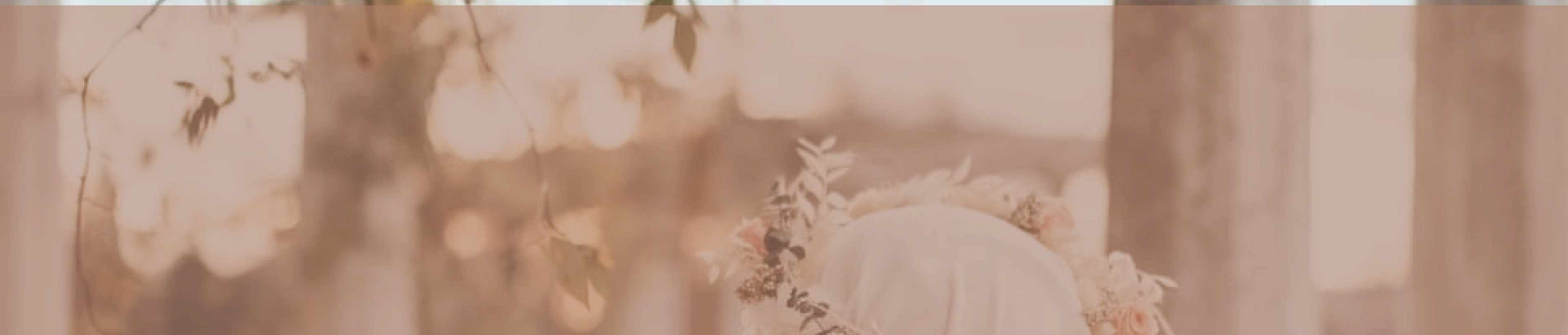
*Comment rester régulière dans mes adorations malgré les fluctuations de la foi, le cycle menstruel, la fatigue et les hauts et bas du quotidien... ?*

---



# Le programme :

- Nos défis au quotidien en tant que femme...
    - Le secret pour rester constante dans tes adorations même quand tout le reste de ta vie est chamboulé (par les hormones, la fatigue, le Foyer...)
    - La prise de conscience que j'ai eu au moment de l'agonie de ma Oumi d'amour (et comment ça peut t'aider)
    - Je vais enfin te révéler le projet MFX ; le contenu du carnet "miracle fajr journal" et t'offrir un cadeau (valable uniquement 24h)
-



QUI SUIS-JE ?



# PRESENTATION

Auteure du livre :  
Ton dernier  
regard



Fondatrice du programme MFR (Miracle Fajr Routine) qui a aidé des centaines de femmes à se construire une routine fajr spirituelle entre 2019-2022

M I R A  C L E F A J R

Hôte du podcast  
"miracle fajr"  
(3,8 Million d'écoutes)



## PRESENTATION



## MAIS AUSSI :

- Maman de 3 enfants
- Après la belle mort de ma mère : dépression
- Ma foi : très haute au moment de la mort de ma mère, puis chute libre, puis je remonte la pente peu à peu et je stabilise (+ ou -) avec le MF et MI



# LE PARADOXE DE NOS VIES



POURQUOI TU ES SUR TERRE ?

Allah nous a créé pour qu'on l'adore :



*“Je n’ai créé les djinns et les hommes que pour qu’ils M’adorent.”*

*[S51: V56]*

## POURQUOI TU ES SUR TERRE ?

Le Prophète (sal lakayou alayhi wa salam) a dit :

*« Celui dont les dernières paroles seront : "Lâ ilâha illallah  
(nulle divinité n'est digne d'être adorée en dehors d'Allah)."  
entrera au Paradis. »*

[Abû Dâwûd (Albani : Sahîh)]

Mais pour mourir sur "la ilaha ila Lah" il faut vivre CHAQUE  
JOUR sur cette parole.

VS : LA RÉALITÉ DE NOTRE QUOTIDIEN

Submergé par la charge mentale  
de notre quotidien :

Foyer

Enfant

Travail

Couple

Urgences & imprévus



VS : LA RÉALITÉ DE NOTRE QUOTIDIEN

On vit des bouleversements intérieur :

cycle menstruel

grossesse

post partum

Et extérieurs (les épreuves de la vie) :

Maladie

divorce

difficulté financière

difficulté dans nos relations

# LA RÉALITÉ DE NOTRE FOI



Ramadan : pic de motivation

Après Ramadan : coup de mou, basse de foi

Menstrues : arrêt de la prière (et du reste  
des adorations parfois...)

Après menstrues : reprise difficile, foi  
toujours basse

## CONSÉQUENCE : FLUCTUATION :

- Des émotions
- De notre énergie physique
- De la foi
- De nos défis du quotidien

Malgré ça, est ce que tu arrives à adorer Allah avec constance ? Ou est ce que tes adorations fluctuent aussi ?

## ÉCRITURE

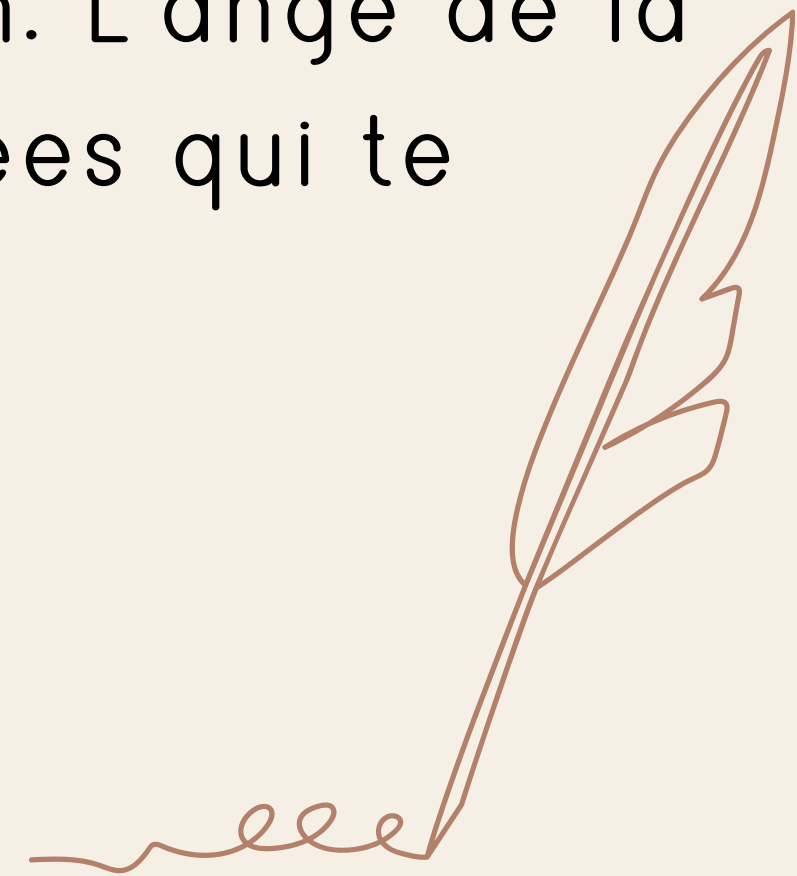
- 1) Bilan :  
État de tes prières ?  
Relation avec coran ?  
Adhkar du matin et du soir ?



- 2) Note ce qui t'empêche d'être constante.

## ÉCRITURE

3) Tu apprends que ce soir, tu retournes à Allah. L'ange de la mort t'attend. Quelles sont les premières pensées qui te viennent ? Note sans réfléchir.



ÉCRIS DANS LE CHAT

Que ressens tu face à ces derniers exercices ?



L'ERREUR QU'ON FAIT

# ON ATTEND QUE TOUT SOIT PARFAIT POUR ADORER ALLAH



Spoiler Alert : ça n'arrivera jamais.

Toute ta vie :

- ta TO DO LIST sera chargé
- ta charge mentale élevé avec les responsabilités du quotidien (foyer, enfants, travail..)
- ta motivation, ta foi vont fluctuer
- des jours tu seras fatigués, d'autres non
- tu auras de nouveaux challenges

A QUEL MOMENT ....

On a cru qu'adorer Allah ça devait se faire dans des conditions parfaites ?

D E F O I

D E M O T I V A T I O N

D ' É N E R G I E

D E C O N C E N T R A T I O N

D ' O R G A N I S A T I O N

E T C .

## A QUEL MOMENT ....

On a cru qu'on devait adorer Allah de manière "parfaite", sinon ce n'est pas la peine ("tout ou rien") ?

Toujours de la même manière ?

Uniquement avec le dhikr, le coran, prière... ?

## ON CROIT QUE DEMAIN SERA PLUS FACILE

Face aux difficultés d'aujourd'hui, tu remets à plus tard ce qui devrais être ta priorité, en pensant que demain sera plus facile.

Or la vie est continuellement fait de hauts et de bas, et demain arrivera avec ces challenges.

*Est-ce que les gens pensent qu' on les laissera dire: "Nous croyons!" sans les éprouver? - Certes, Nous avons éprouvé ceux qui ont vécu avant eux; (Ainsi) Allah connaît ceux qui disent la vérité et ceux qui mentent.*

(Coran, 29 : 2-3).

## ON CROIT QUE DEMAIN SERA PLUS FACILE

L'exemple d'Oumi qui te prouve le contraire...

Elle est passée par toutes les saisons de la vie d'une femme,  
version XXL (8 enfants rapprochés...)

Elle aurait pu se dire "j'attends demain, ce sera plus facile."

Sauf que "demain" :

Cancer

Décès 9 mois + tard



LES SOLUTIONS

*changer d'état d'esprit*





TA SITUATION ACTUELLE  
EST LA SITUATION PARFAITE  
POUR ADORER ALLAH



DONC AU LIEU DE CHERCHER LA SITUATION PARFAITE  
(T'Y ES DÉJÀ)

CHERCHE L'ACTION LA PLUS SIMPLE, LA PLUS PETITE,  
LA PLUS ACCESSIBLE POUR ADORER ALLAH  
ET ACCOMPLIS LA  
SANS TE TROUVER D'EXCUSES STP

TU PEUX ETRE EN ADORATION D'ALLAH ...  
EN MÊME TEMPS QUE TU GÈRES TON QUOTIDIEN  
C'EST PAS SOIT L'UN SOIT L'AUTRE



## EXPLICATION

Niya : relie tes taches du quotidien à Allah  
mets l'intention de le faire pour Allah et tu as des  
hassanates (cuisiner, faire ménage, éducation, couple...  
pour Allah)

Accomplis tes taches du quotidien et en même temps :  
dhikr, dou'as, coran...

## CONCERNANT LE FAIT D'ÊTRE AU SERVICE DE TON FOYER ET TA FAMILLE

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit:

« Celui qui soulage un croyant d'un soucis parmi les soucis de l'ici-bas Allah le soulage d'un soucis parmi les soucis du jour du jugement. Celui qui accorde une facilité à son débiteur (1), Allah lui facilite dans l'ici-bas et dans l'au-delà. Celui qui couvre un croyant (2), Allah le couvre dans l'ici-bas et dans l'au-delà. Allah aide le serviteur tant que le serviteur aide son frère ».

(Rapporté par Mouslim dans son Sahih n°2699)

TON "OBSTACLE" EST EN RÉALITÉ  
LE CHEMIN  
QUI TE MÈNE VERS ALLAH



TU PEUX VOIR TES OBSTACLES COMME DES EXCUSES  
OU COMME DES BIENFAITS / DES MOYENS

Relis tes notes, concernant tes défis :

quels bienfaits d'Allah cachent-ils ?

Enfants, foyer, sécurité, travail, etc. => EL HAMDOULILEH !!

Et comment peuvent-ils être des moyens pour te rapprocher d'Allah ?

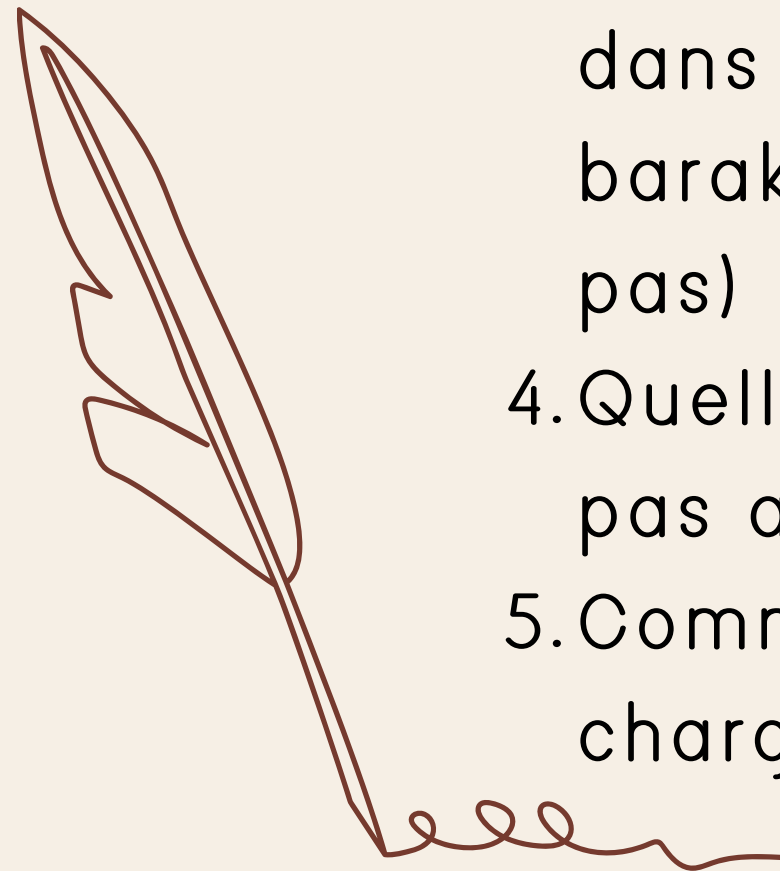
Vas tu utiliser ses bienfaits pour être reconnaissant, remercier

Allah et te rapprocher de Lui

ou comme excuses pour t'éloigner et délaissé Allah ?

## FACE A TES OBSTACLES / EXCUSES : POSE TOI LES BONNES QUESTIONS

1. Comment je vais adorer Allah différemment ?
2. Comment je vais adorer Allah par la niya, le jihed nefs (montrer à Allah que je fais des efforts pour Lui, même petits), la persévérance, la patience, ..?
3. Quand tu es au creux de la vague (au lieu de "demain je ferai le max, aujourd'hui rien"): C'est quoi le minimum que je peux faire, pour Allah dans cette situation compliquée, tout de suite ? (Tu ne sais pas la baraka qu'Allah te mets dans cette petite action, ne la sous estime pas)
4. Quelles opportunités se cachent dans cette situation et que je ne vois pas actuellement ?
5. Comment je peux adorer Allah dans mon état actuel (de fatigue, de charge mental, d'entourage, d'occupations, etc..) ?



# RAHMA ET SOUPLESSE

Passer de la recherche de "perfection" :

soit je fais tout bien, parfait, dans les bonnes conditions mentales,  
physiques, spirituelles  
soit je ne fais RIEN

=> ACCEPTER D'AVANCER DANS L'IMPERFECTION

## JUSTE... LÈVE TOI POUR ALLAH

Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit:

« Allah a dit: Ô fils de Adam! Lève toi pour moi alors je marcherai vers toi et marche vers moi je courrai vers toi ».

(Rapporté par l'imam Ahmed dans son Mousnad n°15925)

Fais ce petit pas vers Allah. IL s'occupera du reste.

OUMI A L'AGONIE ...



## OUMMI, A L'AGONIE, A CONITNUÉ :

Les adhkar du fajr et du asr : elle me demandait de réciter avec elle (son livret d'invocation qui avait + 30 ans)

La prière : elle demandait à mon père de prier avec elle

Même sur son lit de mort, alors qu'elle perdait conscience, elle était accroché aux adorations. Pourquoi ? Comment ?


Parce qu'elle avait prié et prononcer les adhkar tous les jours de sa vie, qu'il pleuve ou qu'il vente (en elle, ou autour d'elle)

## OUMMI, A L'AGONIE...

C'était tellement ancré profondément en elle, qu'elle ne pouvait pas s'en passer quelle que soit sa condition physique.

C'était tellement une constance, une habitude solide, des piliers profondément ancrés dans sa vie, que même sur son lit de mort elle était constante. (Alors qu'elle était excusé)

c'est ÇA vivre sur "la ilaha ila lah" chaque jour pour mourir sur  
"la ilaha ila Lah"



AU MOMENT DE LA MORT, ALLAH REVELE  
CE A QUOI TON COEUR ÉTAIT ATTACHÉ  
CHAQUE JOUR DE TA VIE

*“Ce que tu fais chaque jour  
determine ce que tu feras le  
jour de ta mort”*



LE SECRET DE LA CONSTANCE ?



OUMI A CONSTRUIS DES HABITUDES SPIRITUELLES  
SOLIDES, QU'ELLE A ACCOMPLI CHAQUE JOUR DE SA VIE.

ET ELLE ME REPETAIT TOUS LES JOURS CE HADITH :

*“Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus constant  
même s'ils sont petit”*

*“Ô vous les gens ! Vous devez pratiquer comme acte ce dont vous êtes capables car certes Allah ne se lasse pas tant que vous ne vous lassez pas et certes les actes les plus aimés par Allah sont ceux qui sont fait avec assiduité même s'ils sont peu nombreux .*

*'Aïcha (qu'Allah l'agrée) a dit : Lorsque les gens de la famille de Muhammad (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) faisaient un acte, ils le faisaient avec assiduité.”*

(Rapporté par Mouslim dans son Sahih n°782)

LE PROPHETE SWS NE T'A PAS DIT "FAIT PARFAIT" ,  
IL A DIT : FAIT CE DONT TU ES CAPABLE !!

ET SOIS ASSIDUE...

*"si tu peux lire 2 hizb lis 2 hizb, mais si tu peux lire juste un  
verset lis un verset"*

# LE SECRET DE LA CONSTANCE ?

=> FAIS SELON TES CAPACITÉS (SELON TES HAUTS ET BAS) = ADAPTE TOI

=> FAIS AVEC ASSIDUITÉ

=> NE CHERCHE PAS LA PERFECTION

=> NE CHERCHE PAS D'EXCUSES (MES "OBSTACLES" SONT MON CHEMIN VERS  
ALLAH)

=> NE REMETS PAS À DEMAIN





LES SOLUTIONS – LES 4A



# LES FLUCTUATIONS NE SONT PAS UNE ANOMALIES MAIS LA NORME

*“Tant que tu es sur terre, tu vivras des hauts et des bas.”*

Allah attend de toi que tu accompagnes tous tes challenges, épreuves, haut et bas de la foi, motivation etc. Par :

LA PRIÈRE

LE DHIKR

LES DOU'AS

LE CORAN

LA ZAKAT

ETC.

=> SELON TES CAPACITÉS

Et pour y arriver tu dois en faire des habitudes profondément ancrés et naturelles.

## LES 4A

ACCEPTTE : cette situation vient d'Allah

ACCUEILLE : cette "obstacle" est mon opportunité de cheminer vers Allah

ACCOMPAGNE (les hauts et les bas) avec des

hABITUDES solide & flexible qui s'adaptent à ta réalité, tes capacités

*“Des habitudes tellement solides et ancrés que même sur ton lit de mort,  
tu es constante et tu les accomplis. “*

# FACE AUX FLUCTUATIONS DE LA VIE

Vois tes OBSTACLES comme des OPPORTUNITÉS  
de te rapprocher d'ALLAH

Souviens toi des 4A :

Accepte

Accueille

Accompagné avec des hAbitudes solides & flexibles



# CAS PRATIQUE



## COMMENT PRIER À L'HEURE EN HIVER ?

- Fais de tes prières l'habitude la + solide et ancrée qui soit ! (Celui qu prie fajr et asr entre au paradis)
- organise tes journées autour de la prière

A soft-focus photograph of a woman wearing a striped hijab, holding a baby. The scene is dimly lit, with a warm, golden glow emanating from a perforated, cylindrical object in the foreground, possibly a lamp or a decorative piece. The overall mood is intimate and tender.

J'ALLAITE TOUTE LA NUIT, JE SUIS EPUISÉE

- Construis toi un miracle fajr et un miracle icha : une version idéale & une version minimaliste !

## JE TRAVAILLE, ET JE DOIS RATTRAPER MES PRIÈRES LE SOIR

- Changer son intention : je travaille pour Allah
- Faire toutes les causés possible sans me trouver d'excuses
  - => construis toi une routine fajr et une routine icha solide pour commencer la journée en priorisant Allah et pas ton patron...

## J'AI UNE GRANDE BAISSSE DE FOI PENDANT ET APRES LES MENSTRUES

- Menstrues ce n'est PAS période "vacances" mais la période DHIKR
- Je propose d'avoir un miracle fajr "idéal" et un miracle fajr "menstruel" => tes adorations s'adaptent à ton cycle menstruel



# HABITUDES POUR LA VIE : MFX

# QU'EST CE QUI PEUT T'AIDER A ÊTRE CONSTANTE DANS TES ADORATIONS MALGRÉ LES FLUCTUATIONS ?



=> Avoir un rendez vous au fajr avec moi pour que je te fasse un rappel pour booster ta foi ? (Une assise comme Oumi faisait ?)

# QU'EST CE QUI PEUT T'AIDER A ÊTRE CONSTANTE DANS TES ADORATIONS MALGRÉ LES FLUCTUATIONS ?



=> Avoir un rendez vous au fajr avec moi pour que je te fasse un rappel pour booster ta foi ? (Une assise comme Oumi faisait ?)

=> Avoir un magnifique carnet papier pour faciliter le suivi de tes actons pour Allah, au quotidien ? Et qui contient des exercices d'écritures pour faire une introspection et t'aider à renforcer ta foi?

# QU'EST CE QUI PEUT T'AIDER A ÊTRE CONSTANTE DANS TES ADORATIONS MALGRÉ LES FLUCTUATIONS ?



=> Avoir un rendez vous au fajr avec moi pour que je te fasse un rappel pour booster ta foi ? (Une assise comme Oumi faisait ?)

=> Avoir un magnifique carnet papier pour faciliter le suivi de tes actons pour Allah, au quotidien ? Et qui contient des exercices d'écritures pour faire une introspection et t'aider à renforcer ta foi?

=> Être soutenu par une communauté de soeur plein de Rahma, qui vivent les mêmes difficultés que toi ?

# QU'EST CE QUI PEUT T'AIDER A ÊTRE CONSTANTE DANS TES ADORATIONS MALGRÉ LES FLUCTUATIONS ?



=> Avoir un rendez vous au fajr avec moi pour que je te fasse un rappel pour booster ta foi ? (Une assise comme Oumi faisait ?)

=> Avoir un magnifique carnet papier pour faciliter le suivi de tes actons pour Allah, au quotidien ? Et qui contient des exercices d'écritures pour faire une introspection et t'aider à renforcer ta foi?

=> Être soutenu par une communauté de soeur plein de Rahma, qui vivent les mêmes difficultés que toi ?

=> Suivre une méthode basé sur les neurosciences pour te construire des habitudes spirituelles solide qui deviendront automatique et inconscientes ?

# QU'EST CE QUI PEUT T'AIDER A ÊTRE CONSTANTE DANS TES ADORATIONS MALGRÉ LES FLUCTUATIONS ?



=> Avoir un rendez vous au fajr avec moi pour que je te fasse un rappel pour booster ta foi ? (Une assise comme Oumi faisait ?)

=> Avoir un magnifique carnet papier pour faciliter le suivi de tes actons pour Allah, au quotidien ? Et qui contient des exercices d'écritures pour faire une introspection et t'aider à renforcer ta foi?

=> Être soutenu par une communauté de soeur plein de Rahma, qui vivent les mêmes difficultés que toi ?

=> Suivre une méthode basé sur les neurosciences pour te construire des habitudes spirituelles solide qui deviendront automatique et inconscientes ?

=> et pourquoi pas profiter de la baraka du mois de Ramadan pour construire des habitudes spirituelles solide et cheminer vers le Firdaws ???



SI C'EST CE DONT TU AS BESOIN, ALORS DÉCOUVRE :

L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR



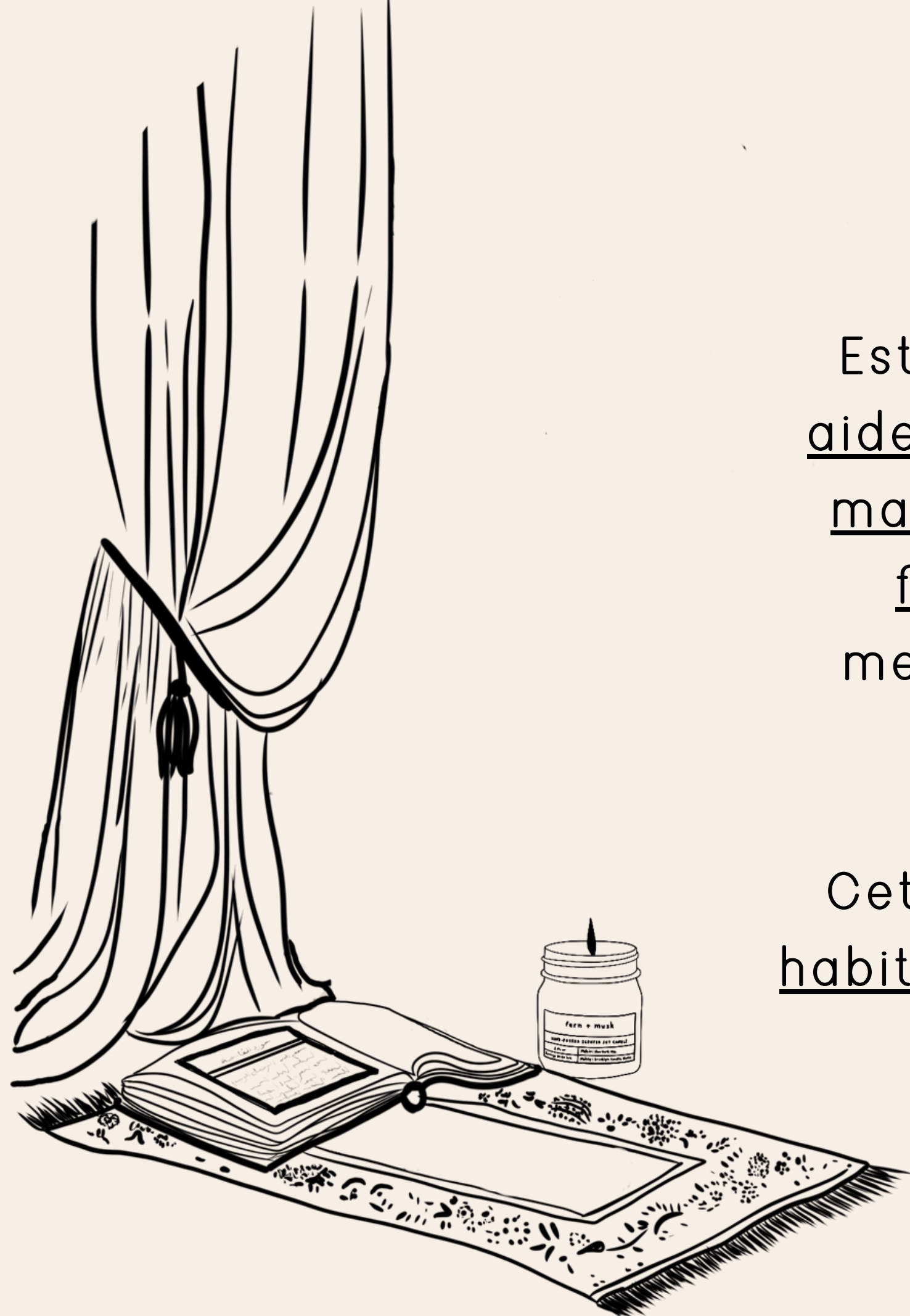
# L'expérience

## MIRACLE FAJR

---

Quatre mois pour te rapprocher d'Allah, trouver la sérénité au quotidien, vivre un ramadan mémorable et ancrer ta routine fajr (pour la vie).


Malgré les fluctuations de ta foi, de ton cycle menstruel et des hauts et bas de ton quotidien...)



## L'EXPERIENCE MIRACLE FAJR

Est une expérience immersive, conçu pour aider chaque femme à se rapprocher d'Allah malgré les hauts et les bas de la vie d'une femme : fluctuation de la foi, du cycle menstruel, des émotions, de l'énergie, des imprévus du quotidien etc.

Cette expérience t'aide à te construire des habitudes spirituelles au fajr et au icha que tu gardes tout au long de ta vie.



Après ta prière du fajr, tu as une seule chose à faire : mettre tes écouteurs, fermer les yeux, et me retrouver. Je te partage des anecdotes, des rappels, des hadiths, des versets, pour nourrir ton cœur de foi et de lumière. Pour que tu commences la journée de la meilleure des manières : par l'essentiel. Et que ça te motive au maximum, bi idnileh, à l'adoration d'Allah...

*“Je te parle comme si tu étais face à moi, et on partage un moment très doux, cocooning, et plein de sérénité.*

*Tu as accès à plus de 90 audios d'environ 15 minutes.”*



CETTE EXPERIENCE UNIQUE DURE 4 MOIS,  
AUTOUR DE RAMADAN :

DU 25 DÉCEMBRE 2024 AU 28 AVRIL 2025

l'Expérience Miracle Fajr est centrée autour du Ramadan.  
Rien n'a été fait au hasard :



Mois 1 : Tawakul ala Lah - Apaiser mes souffrances, lâcher prise, me rapprocher d'Allah en plaçant ma confiance en Lui - Aimer le fajr.

On commence doucement avec le mois du Tawakkul ala Lah, pour apaiser tes peines, renforcer ta foi en plaçant ta confiance en Allah, et aimer le fajr .

l'Expérience Miracle Fajr est centrée autour du Ramadan.  
Rien n'a été fait au hasard :



Mois 2 : Mouhassabat Nefs - Examen  
de conscience, repentir, préparer un  
Ramadan inoubliable - Démarrer mon  
miracle icha.

113

Puis vient le mois de Mouhassabat Nefs, pour  
purifier ton cœur, te purifier de tes péchés,  
et préparer un Ramadan plein de sens.  
Démarré miracle icha

l'Expérience Miracle Fajr est centrée autour du Ramadan.  
Rien n'a été fait au hasard :



Mois 3 : Mouhassabat Nefs - Cheminer  
vers le firdaws en multipliant les bonnes  
actions - Enrichir mon miracle icha -  
Challenge 67 jours « Ne brise pas la chaîne  
du fajr »

Pendant Ramadan, on multiplie les bonnes actions et on renforce notre routine spirituelle du fajr et du icha pour alourdir au maximum notre balance de hassanates. Le but ? Cheminer vers le Firdaws...

l'Expérience Miracle Fajr est centrée autour du Ramadan.  
Rien n'a été fait au hasard :



Mois 4 : Sabr - Patience, persévérance  
& Neurosciences - Toutes les astuces  
neuroscientifiques pour adopter une  
routine du Fajr pour la vie.

Enfin, on consolide nos acquis avec le mois du Sabr, en appliquant des techniques neuroscientifiques pour ancrer ta routine Fajr et icha pour la vie.

## LE MIRACLE FAJR JOURNAL

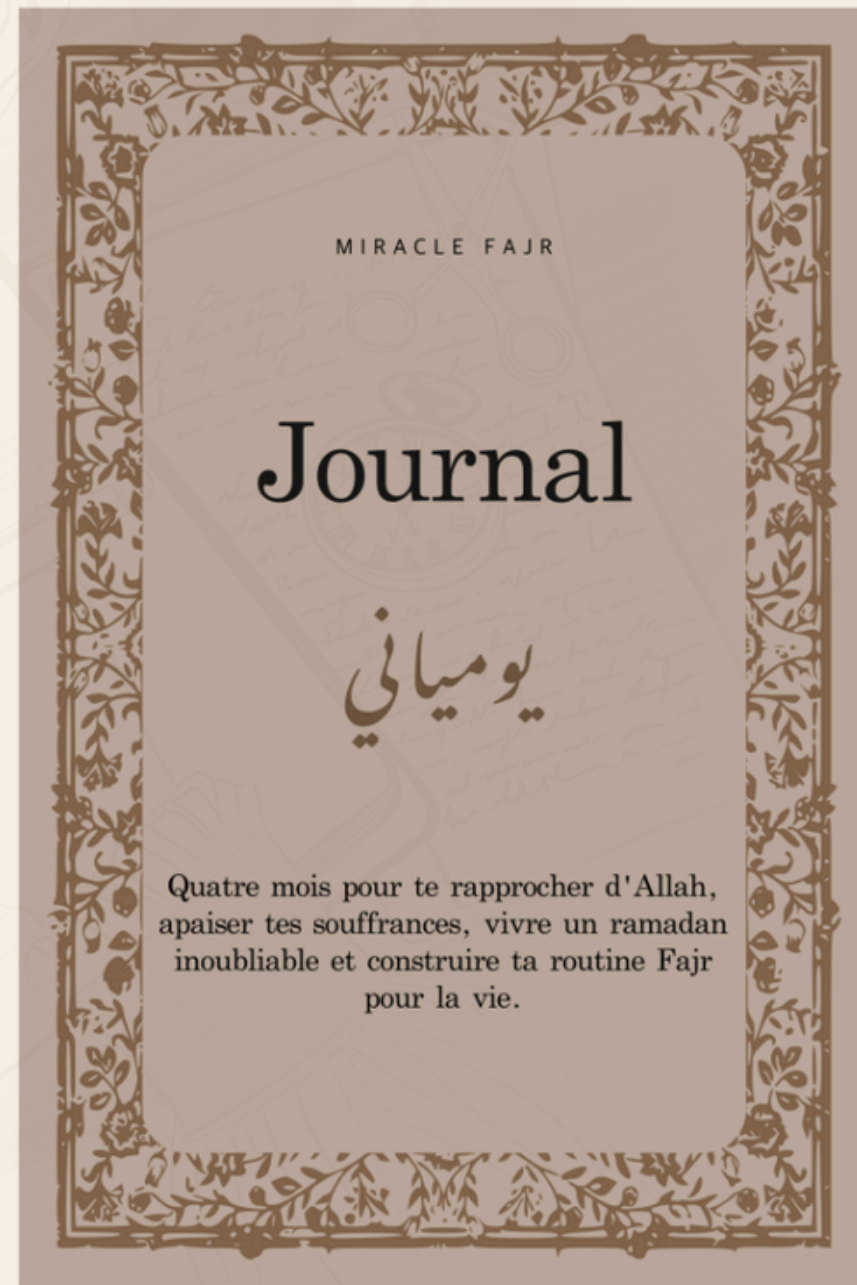
Après avoir remplis 11 carnets durant ces dernières années, après avoir découvert et expérimenté les bienfaits de l'écriture thérapie sur :

- ma santé mentale,
- mon bien-être,
- ma sérénité,
- et surtout sur ma foi...



# LE MIRACLE FAJR JOURNAL

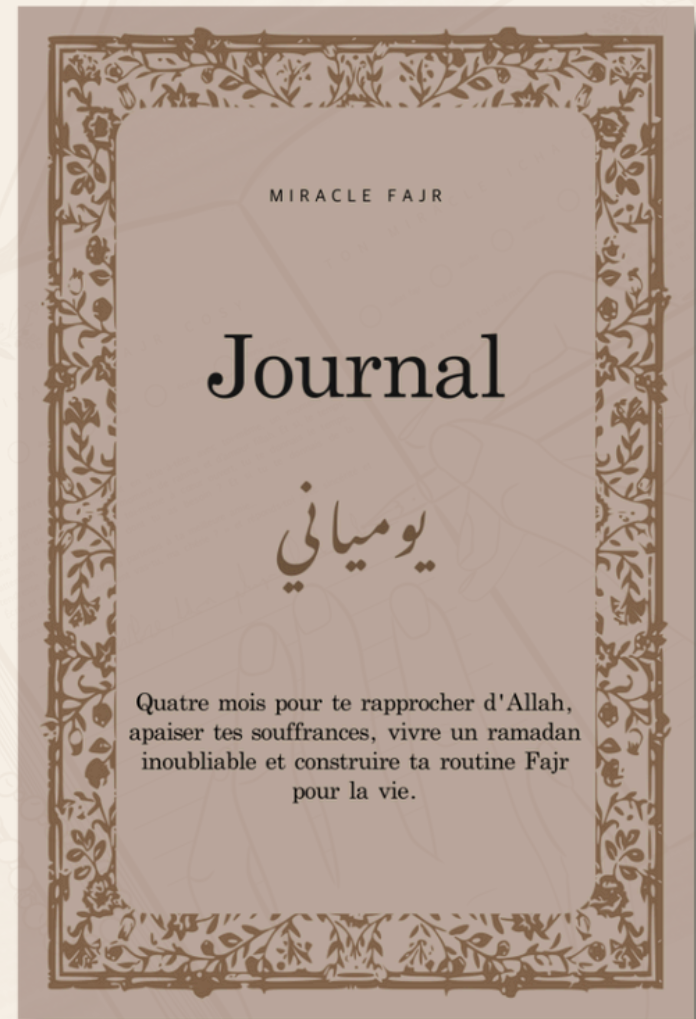
J'ai créé le Miracle Fajr Journal !!!!



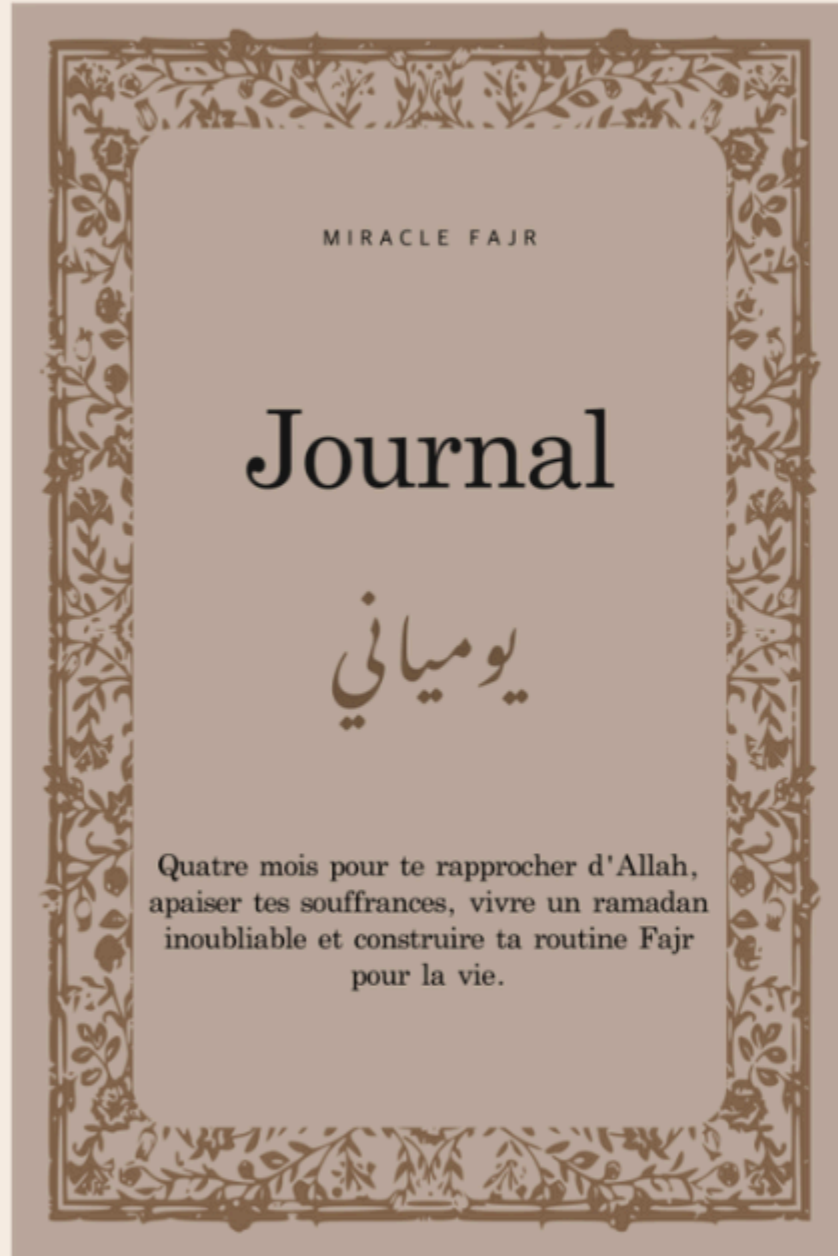
# LE MIRACLE FAJR JOURNAL

Le Miracle Fajr Journal est bien plus qu'un simple carnet. C'est un compagnon de route qui t'aide à introspecter, à renforcer ta foi, et à te rapprocher d'Allah.

Ce que contient le carnet :



- Plus de 600 pages de questions d'écriture thérapeutique pour ta foi.
- Des ressources (ex : invocations du matin, du coucher, etc), des rappels, des missions du jour à accomplir.
- Un suivi quotidien de ta routine Fajr et Icha.
- Un support pour t'aider à cheminer vers Allah via l'introspection et l'écriture.



التوكل على الله Tawakul ala Lah	mois I	jour 30
------------------------------------	--------	---------

TON MIRACLE FAJR

Salât fajr    Adhkar    Audio    Écriture

Heure du réveil : \_\_\_\_ / \_\_\_\_   Heure du coucher : \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bilan concernant ton épreuve :

Je t'invite à relire les notes du jour 8, « Les bienfaits des épreuves ».

Un mois s'est écoulé, tu es sûrement passée par différentes phases, réflexions, prises de conscience (du moins, je l'espère-).

- 1) Peux-tu écrire ce qui a changé ?
- 2) Est-ce que ton regard sur ton épreuve a évolué ? Qu'est-ce qui a changé exactement ? Que vois-tu aujourd'hui, concernant ton épreuve, que tu ne voyais pas au début du mois du tawakul ala Lah ?
- 3) Que ressens-tu aujourd'hui à propos de ton épreuve ? Ressens-tu toujours de la souffrance, ou y a-t-il un changement (même léger) ?
- 4) Et enfin, comment est l'état de ta foi, de ton cœur, suite à ces assises de rappels (les audios) ?

Bilan du journal de bord du fajr :

- 5) Relis les pensées et émotions que tu as notées concernant ton miracle fajr tout au long du mois. Qu'est-ce que tu constates ? Qu'est-ce qui ressort ?
- 6) Quels sont les moments marquants de ton miracle fajr durant ce mois ?
- 7) Quelles sont les difficultés que tu as rencontrées ?

101

Mois 2 : Mouhassabat Nefs - Examen de conscience, repentir, préparer un Ramadan inoubliable - Démarrer mon miracle icha.

113

محاسبة النفس Mouhassabat Nefs	mois II	jour 1
----------------------------------	---------	--------

TON MIRACLE FAJR

Salât fajr    Adhkar    Audio    Écriture

Ma douce sœur, tout d'abord, je suis heureuse et fière de toi que tu continues l'aventure pour ce deuxième mois. Je te préviens, il sera assez inconfortable, mais tellement bénéfique pour toi, pour ta foi, pour ta relation avec Allah. La seule règle que je te propose de respecter, c'est : Rahma et douceur envers toi-même. Je vais te poser des questions très inconfortables, et tu as le courage d'y faire face (alors que la plupart des personnes vivent dans le déni et l'insouciance), alors s'il te plaît, ne te critique pas. Simplement constate, note, prends du recul pour te remettre en question, tout en étant douce et bienveillante.

Je te propose de faire tout de suite l'expérience de mouhassaba nefis, ensuite on instaurera ce moment le soir avant de dormir. Je t'invite à prendre ne serait-ce que cinq minutes pour te questionner sur ta journée, faire un petit bilan, poser une nouvelle intention pour le lendemain avant de t'endormir avec sérénité inchaAllah.

Ce moment du soir est le début de ton « miracle icha », ta routine du soir qui t'apaise et t'aide à te lever au fajr inchaAllah !

- 1) Note les péchés que tu as faits par le passé et dont tu ne t'es pas repentie jusqu'ici.
- 2) Note les péchés que tu fais au quotidien (qu'ils te semblent graves ou pas).
- 3) Comment te sens-tu vis-à-vis de ces péchés ? Note tes premières pensées, émotions, et ce que cela éveille en toi.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

116

## LE MIRACLE FAJR JOURNAL

## REJOINS LE CERCLE DES FEMMES DU FAJR

Rejoins le « Cercle des femmes du fajr » sur Telegram à partir du 24 décembre inchaAllah : un groupe de femmes avec le même objectif que toi : se rapprocher d'Allah et ancrer sa routine fajr et icha, malgré les hauts et les bas du quotidien. Ainsi tu pourras :



- Trouver du soutien quand tu as des baisse de motivation
- T'inspirer en voyant les photos des soeurs durant leur miracle fajr
- Créer peut être des amitiés en Allah solide (ça a été le cas par le passé dans mes autres programmes)

# REJOINS LE CERCLE DES FEMMES DU FAJR



## *Rahma et bienveillance*

Les 3 victoires de puis le Miracle Fajr:

- Me lever au Fajr quotidiennement
  - Me parler avec bienveillance et Rahma ( ce que je ne connaissais pas)
  - Voir le bon coté de la vie.
- ça m'a sincèrement beaucoup aider par la permission d'Allah sur mon Dine et sur mon contact avec les autres et surtout avec moi-même , avant de commencer je m'attendais pas ce que le problème soit aussi complet allahuma barek, je suis vraiment vraiment contente w alhamdoulilah.

Membre du Miracle Fajr



# REJOINS LE CERCLE DES FEMMES DU FAJR



## *Mettre des mots sur ses émotions*

L'écriture m'a permise d'être moins négatif de mettre des mots sur mes émotions. J'ai réalisé que ça me permettait de me libéré

La routine du fajr me permet de passer des journées rempli de baraka plus organisées moins speed.

Le MFR m'a aidé à garder le rythme sur ma lecture du Coran de faire mes adhkar. Avant c'était compliqué de rester constante pour moi.

Je dirais à ma sœur qu'il faut qu'elle fonce et que c'est une vie entière que ça change. C'est le moteur de la journée de préparer son temps pour fajr. Le MFR m'a aider à être plus apaisé, organisé, et avoir la baraka dans le temps.

Membre du Miracle Fajr



# REJOINS LE CERCLE DES FEMMES DU FAJR



## *Un changement visible*

Mon entourage a réellement vu un changement chez moi après quelques semaines. Notamment grâce aux exercices d'introspection que l'on faisait durant les séances ou en dehors. Je pense au concept de « la Moi du futur » qui m'a totalement bouleversée.

Membre du Miracle Fajr



# REJOINS LE CERCLE DES FEMMES DU FAJR



## *Même si tu n'aimes pas écrire*

Avec le mfr j'ai appris qu'avant le miracle fajr il y'a le miracle icha à ne pas négliger.

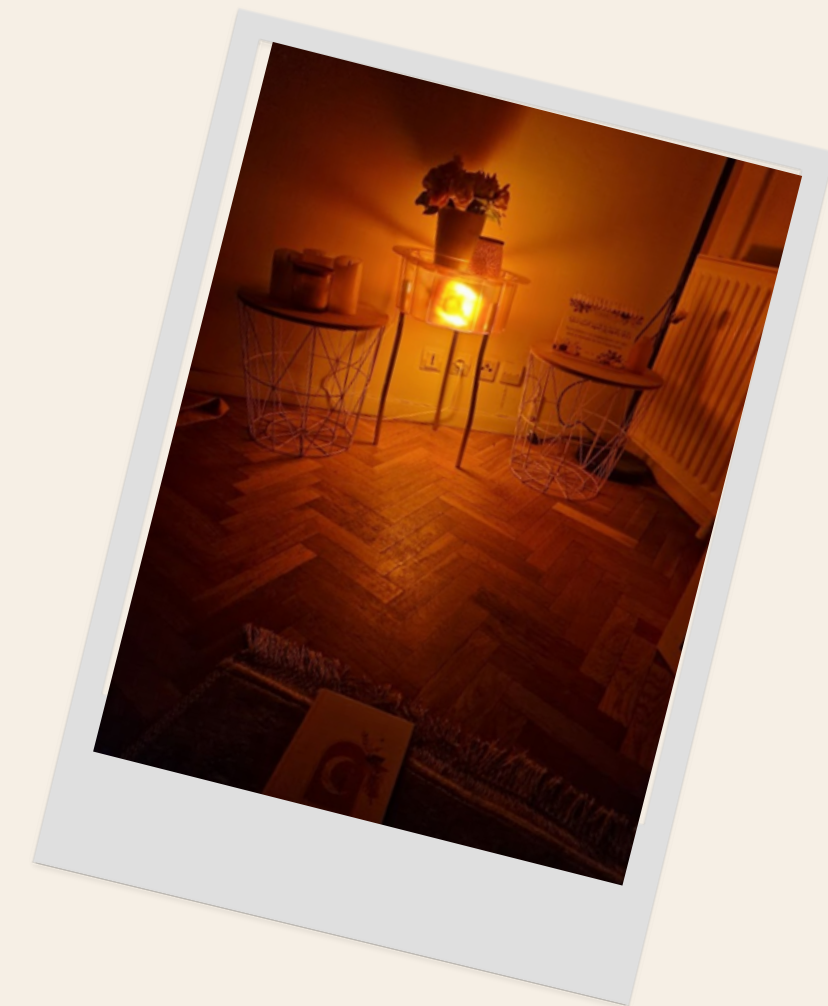
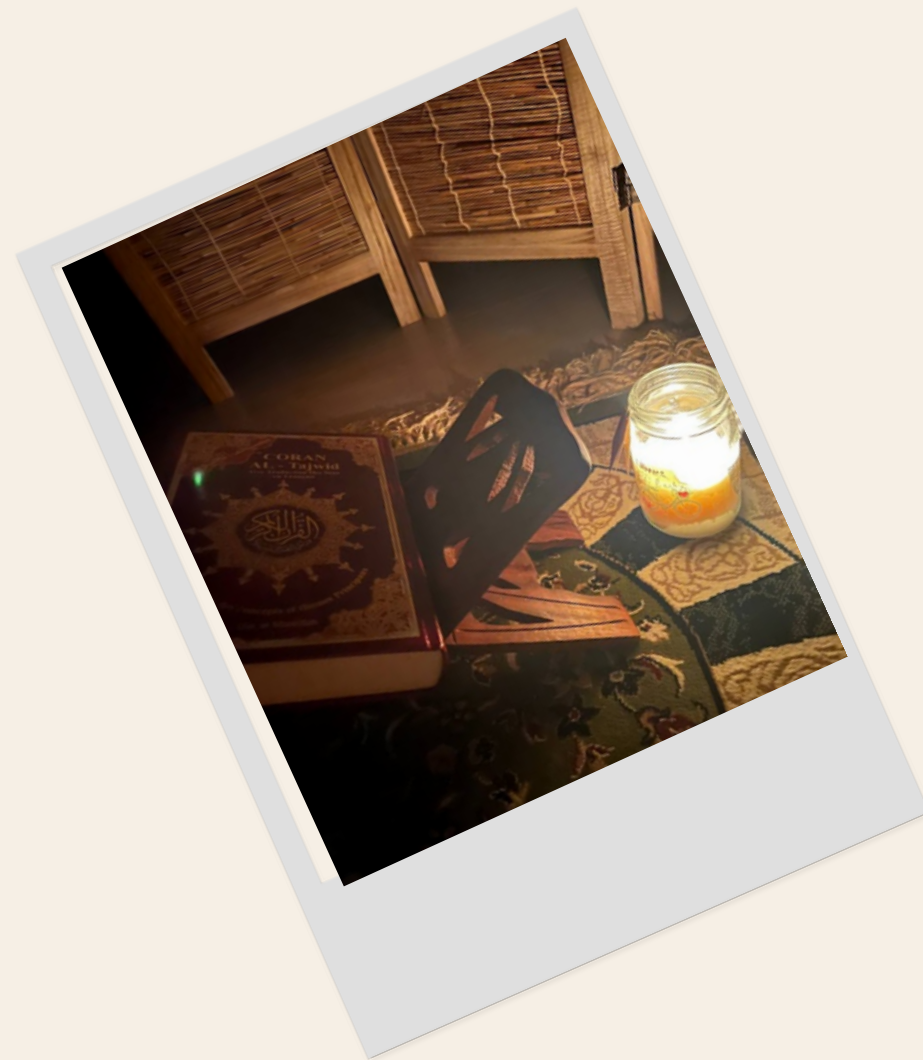
J'ai appris à mettre en place toutes les bonnes conditions autour du miracle fajr.

Ce n'est pas juste se lever pour prier mais c'est préparer notre rdv avec notre seigneur.

Je n'aime pas trop écrire je suis plus dans l'oral mais après le miracle academy je me suis mise à écrire et je trouve ça libérateur. Je me sens tellement bien après avoir écrit mes émotions.

Je prends plus le temps de marcher et admirer la nature.

Membre du Miracle Fajr



# REJOINS LE CERCLE DES FEMMES DU FAJR




## La grande victoire

Voilà ça fait 1 mois, 1 mois que je suis entrain de devenir ma meilleur version ♥ Elhamdoulilah Elhamdoulilah, j'ai prier tout les jours Fajr à l'heure. Ma plus grande victoire. Mon cher mari m'a offert un cadeau pour me dire à quel point il était fière de moi ♥ En aimant et adorant Allah de tout mon coeur, nous semons son amour autour de nous, qu'allah te récompense, ALLAH fait les choses parfaitement



Membre du Miracle Fajr



## Même si tu n'aimes pas écrire

Avec le mfr j'ai appris qu'avant le miracle fajr il y'a le miracle icha à ne pas négliger.

J'ai appris à mettre en place toutes les bonnes conditions autour du miracle fajr.

Ce n'est pas juste se lever pour prier mais c'est préparer notre rdv avec notre seigneur.

Je n'aime pas trop écrire je suis plus dans l'oral mais après le miracle academy je me suis mise à écrire et je trouve ça libérateur. Je me sens tellement bien après avoir écrit mes émotions.

Je prends plus le temps de marcher et admirer la nature.

Membre du Miracle Fajr




## Libère toi des maux/mots

Je tiens à confirmer que l'écriture a des effets thérapeutiques indéniables. Pendant mon hospitalisation, période très difficile, l'exercice que j'ai découvert lors de ton programme MFR à été une véritable bouée de sauvetage.

Il m'a permis de me libérer de nombreux maux/mots, m'offrant une vraie libération émotionnelle.

A tel point qu'au dernier RDV avec ma psychologue, j'ai pu décrire mon traumatisme avec une précision surprenante dans l'espace-temps, ce qui l'a véritablement étonnée. Elle m'a d'ailleurs dit que j'avais déjà accompli la plus grande partie du travail par cet outil qui est l'écriture !

Membre du Miracle Fajr



## rayonner dans son foyer

Ah oui ça a tout bousculer!  
il y a des événements qui changent ta vie, et cette routine autour du Fajr ça en est clairement un, une révélation vraiment ! w elhamdoulilah.

Ne plus subir sa vie, être heureuse et commencer à rayonner dans son foyer c'est un pu bonheur pour soi et ses proches. Mon mari est ravi et moi aussi al hamdoulilajn je suis tellement tellement reconnaissante.

Je demande à Allah qu'il le rajoute dans tes bonnes œuvres. Hafidaki Allah

Membre du Miracle Fajr

# LES NEUROSCIENCES AU SERVICE DE TA FOI



Dans le dernier mois du programme, je te propose d'appliquer des techniques issues de plusieurs études neuroscientifiques pour :

- Ancrer durablement ta routine Fajr et icha.
- Rendre t'offrir des exemples ??

## LIVE ZOOM MENSUEL : LA « TISANE DU ICHA »



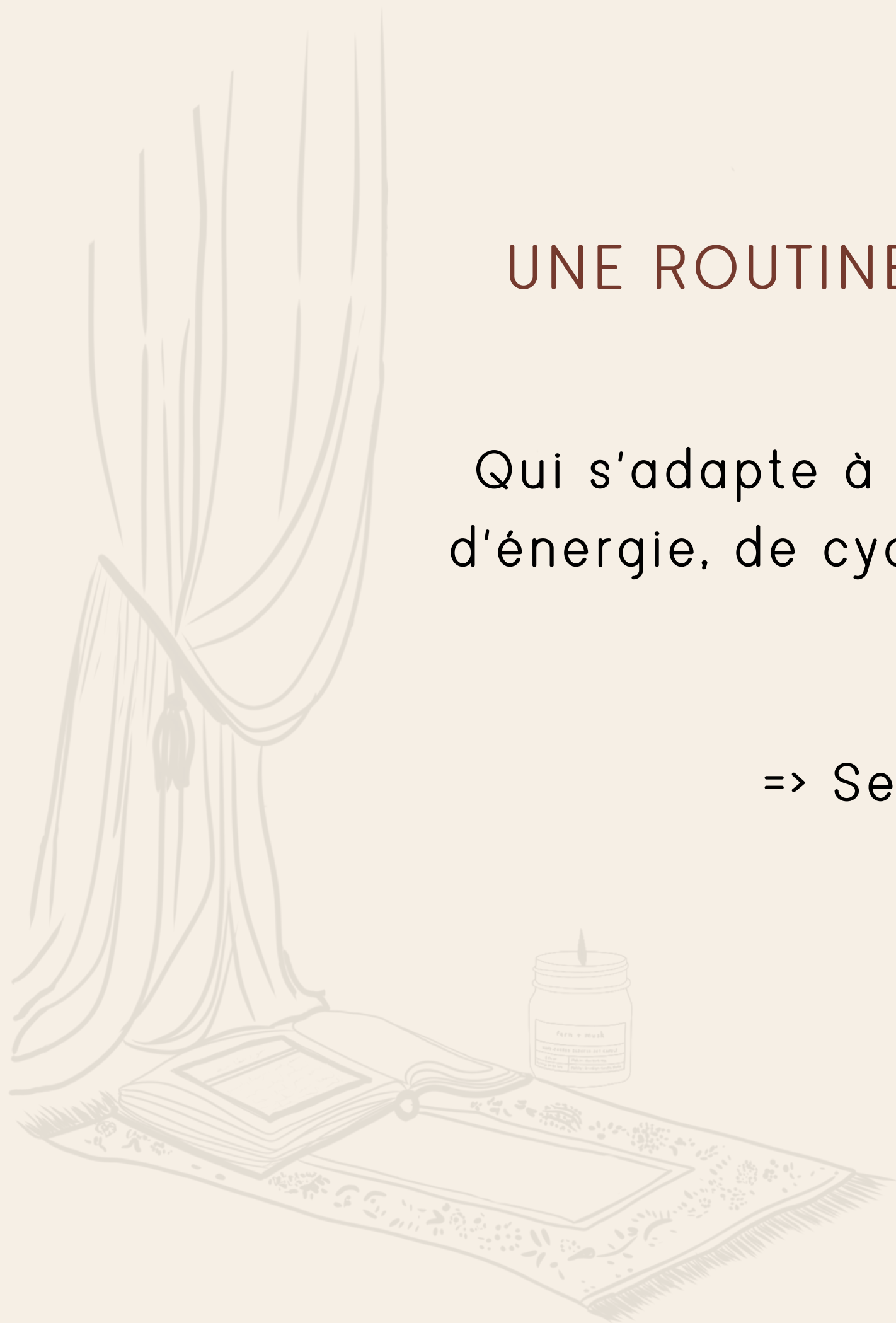
Je te propose un rendez vous par mois, en live, sur zoom pour répondre à tes questions (ou juste papoter) autour d'une tisane à la camomille ^^.

Un instant tout doux, relaxant, plein de rahma, ou on se retrouve entre femmes.

## UNE ROUTINE FAJR ET ICHA ÉVOLUTIVE

Qui s'adapte à tes fluctuations de motivation, d'énergie, de cycle menstruel, et au temps dont tu disposes.

=> Selon tes capacités !!



# POURQUOI LE MFX EST DIFFÉRENT DE MES ANCIENS PROGRAMME ET DES FORMATIONS EN LIGNE ACTUELLES ?

*"J'EN AI EU MARRE DES "FORMATIONS EN LIGNE" QUE J'ACHETE MAIS QUE JE NE  
TERMINE JAMAIS. "*

J'ai voulu créer une expérience à vivre, à ressentir, à savourer.  
Contrairement aux formations en ligne traditionnelles qui te disent simplement  
"comment" faire et te laissent te débrouiller seule, l'Expérience Miracle Fajr  
t'accompagne jour après jour dans la mise en place progressive de ta routine  
Fajr et Icha.

Mon idée est de créer une expérience immersive, différente de ce que tu as  
l'habitude, et que tu aies envie, au quotidien, de la vivre. Que tu y goûtes, que  
tu la savoures, et que tu ne puisses plus t'en passer...

# C'EST POURQUOI « L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR » EST CONSTRUITE AUTOUR DE :



Audios presque quotidien : notre  
assise de rappel pour ta dose de  
sakina au fajr

# C'EST POURQUOI « L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR » EST CONSTRUITE AUTOUR DE :



Audios presque quotidien : notre assise de rappel pour ta dose de sakina au fajr




Un carnet (papier !) : « Le miracle fajr journal » avec des questions d'introspection chaque jour pour mettre l'écriture thérapie au service de ta foi

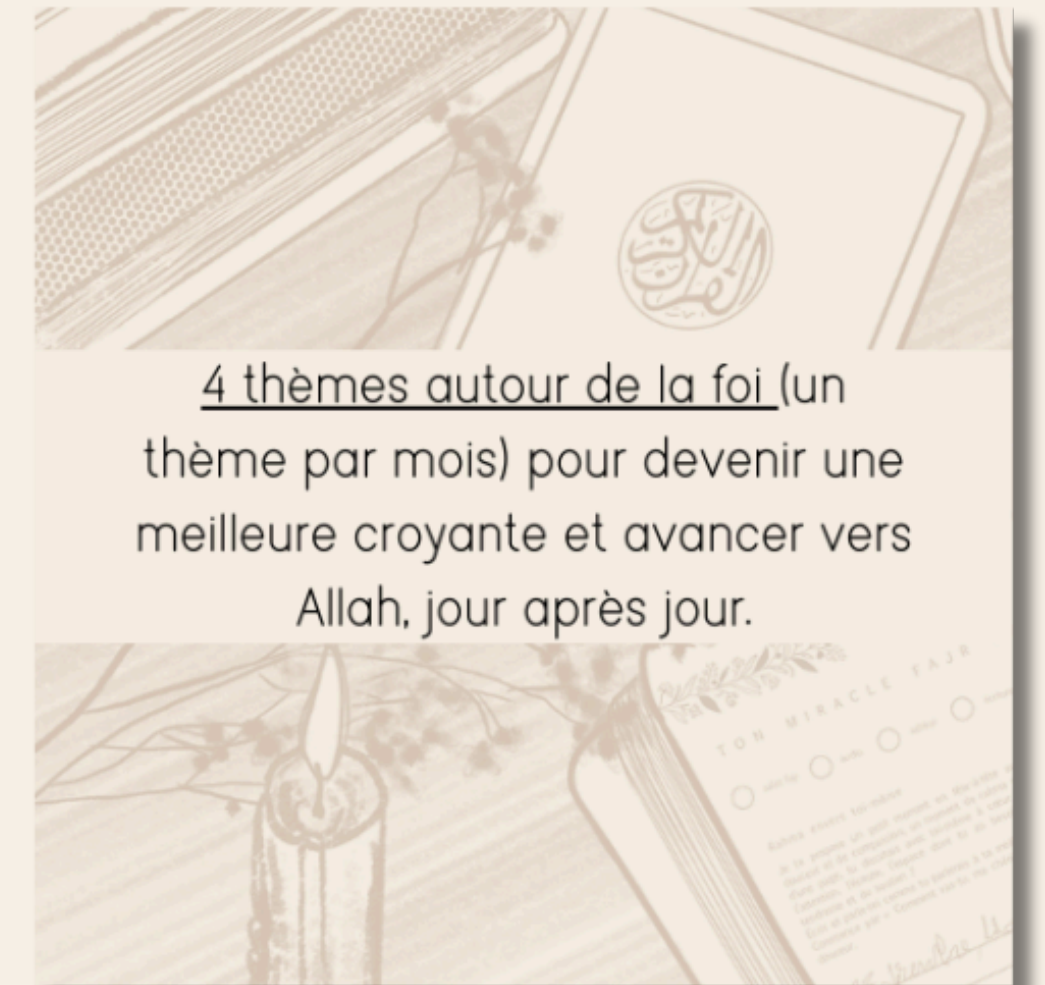
# C'EST POURQUOI « L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR » EST CONSTRUITE AUTOUR DE :



Audios presque quotidien : notre assise de rappel pour ta dose de sakina au fajr

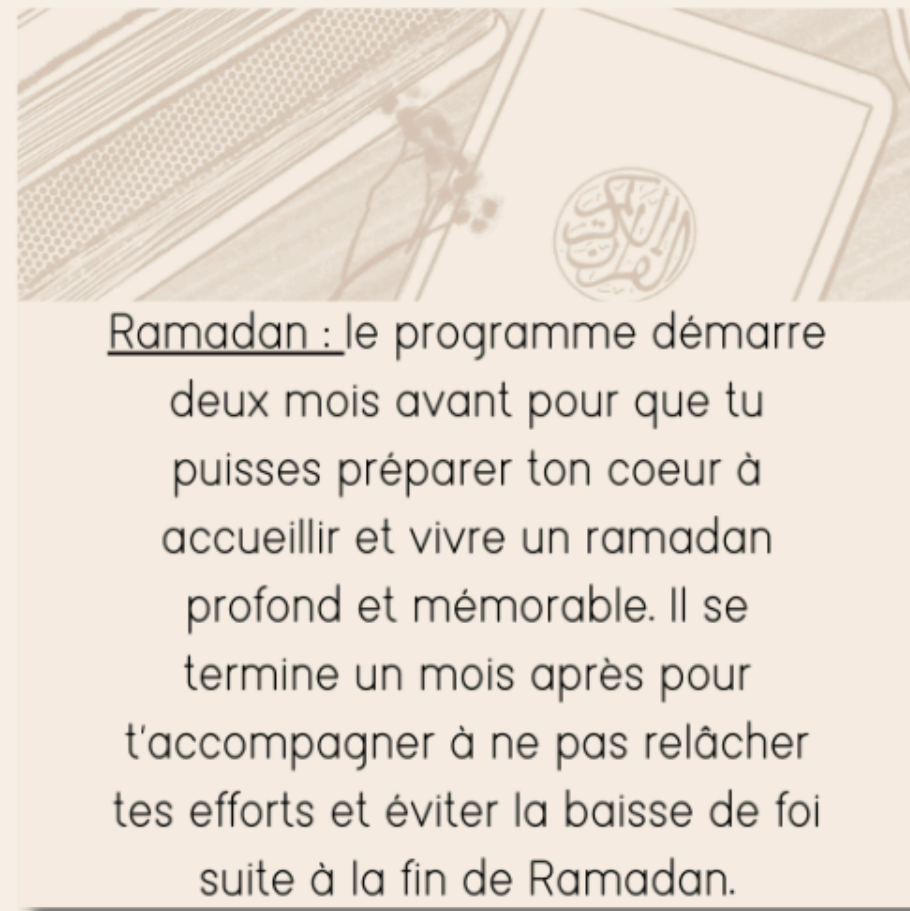
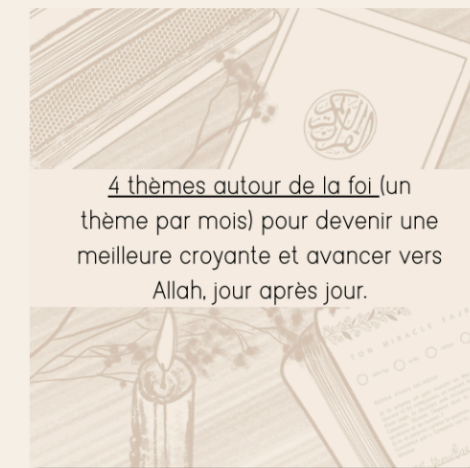
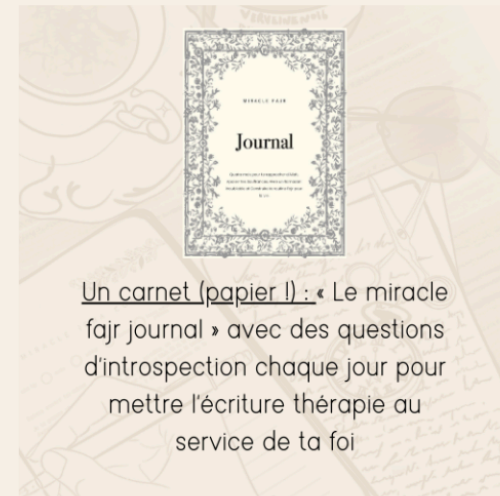


Un carnet (papier !) : « Le miracle fajr journal » avec des questions d'introspection chaque jour pour mettre l'écriture thérapie au service de ta foi

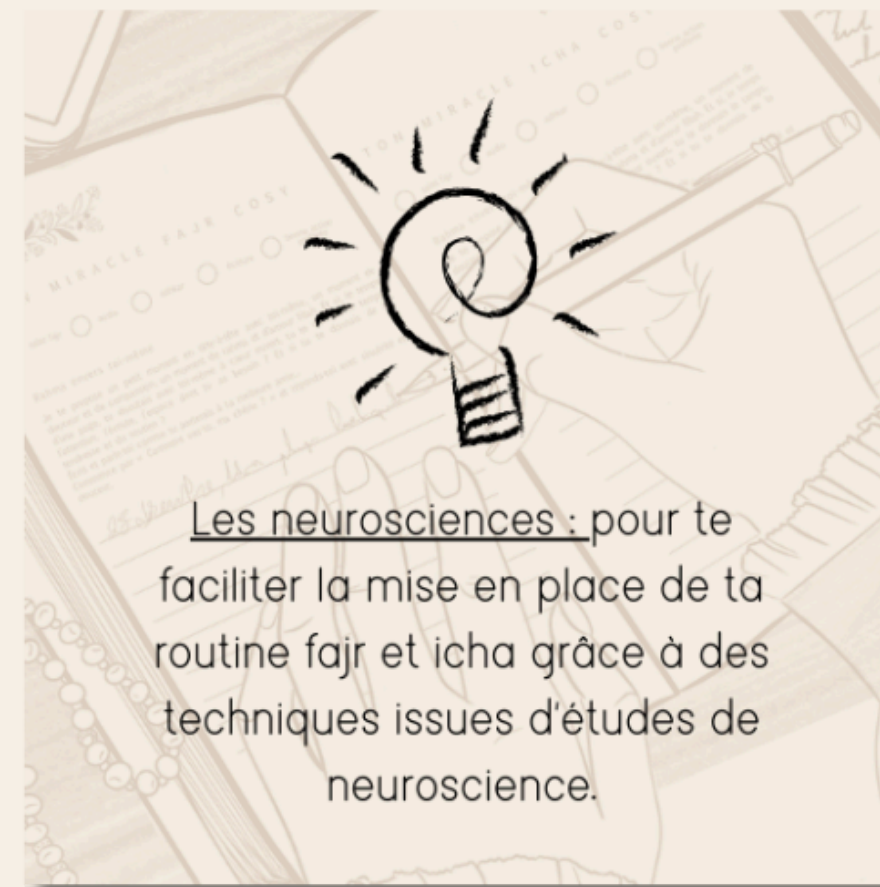
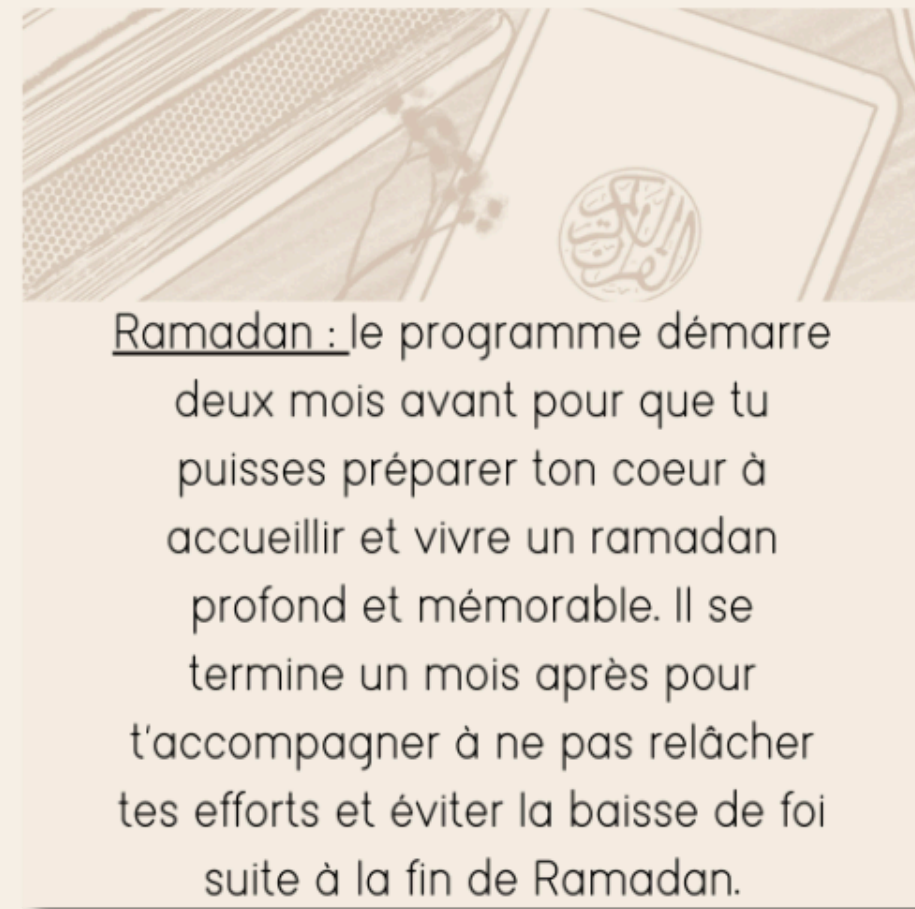
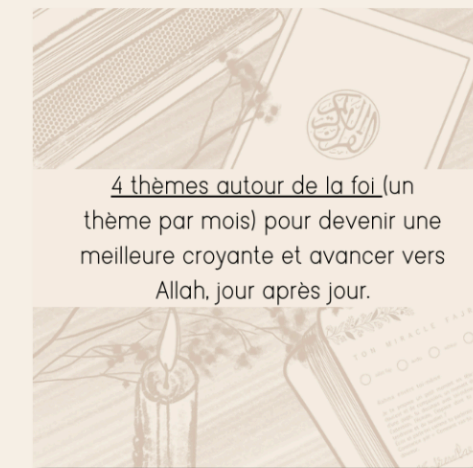
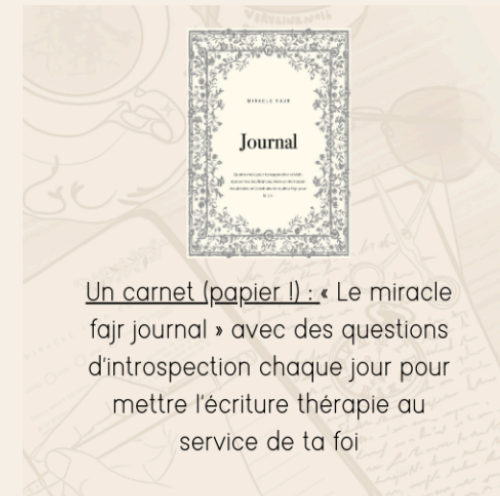


4 thèmes autour de la foi (un thème par mois) pour devenir une meilleure croyante et avancer vers Allah, jour après jour.

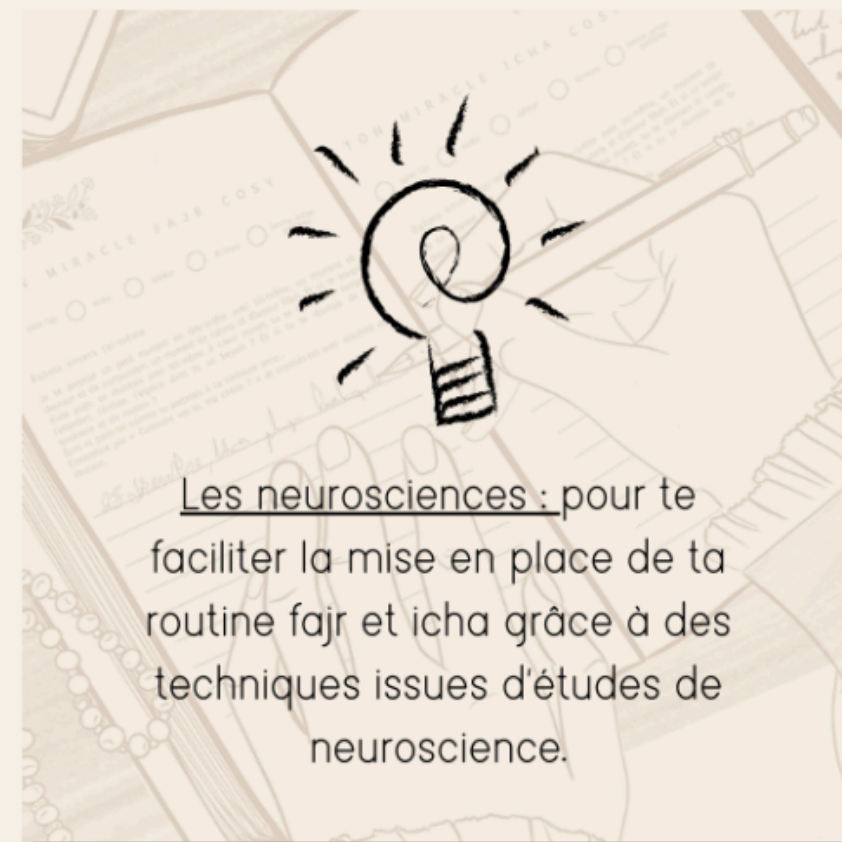
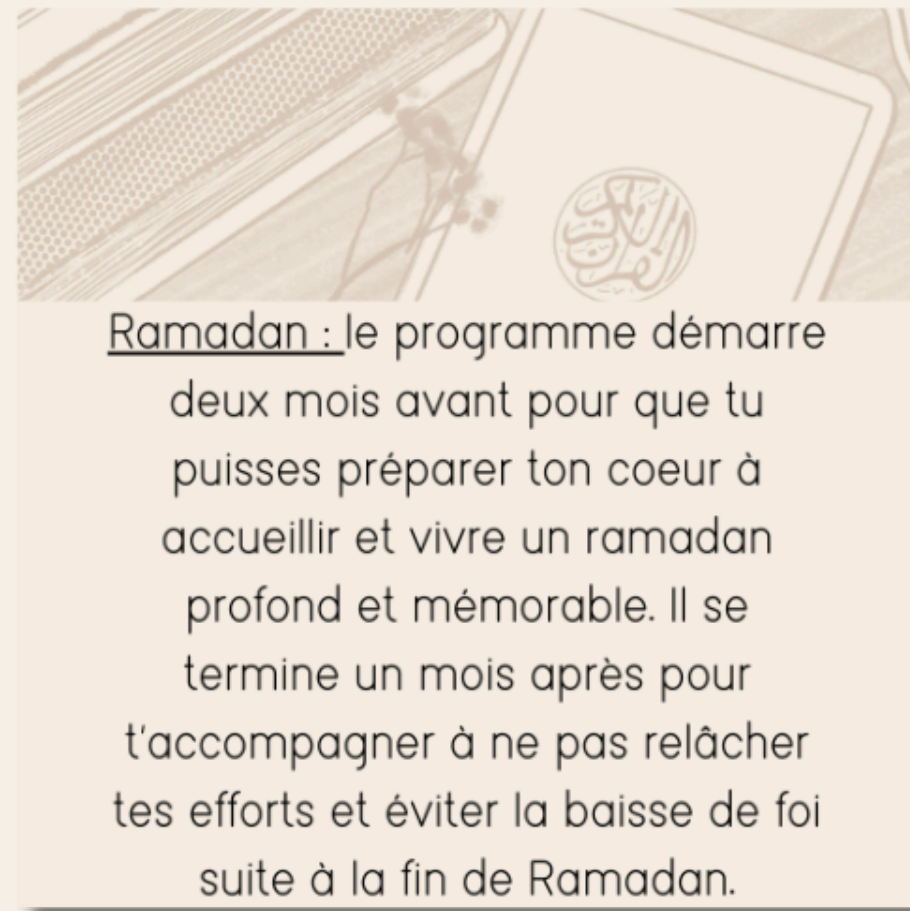
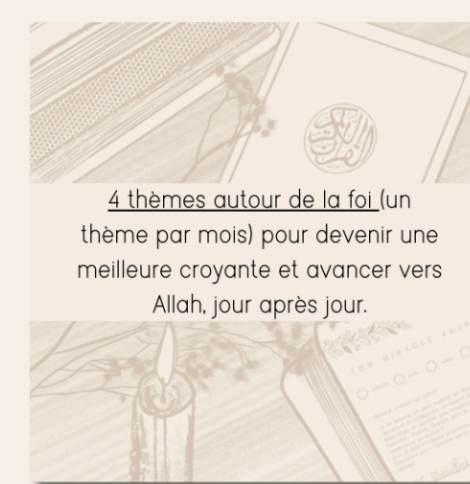
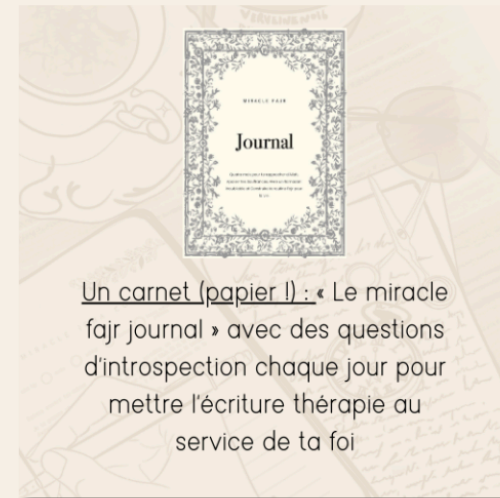
# C'EST POURQUOI « L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR » EST CONSTRUITE AUTOUR DE :



# C'EST POURQUOI « L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR » EST CONSTRUITE AUTOUR DE :



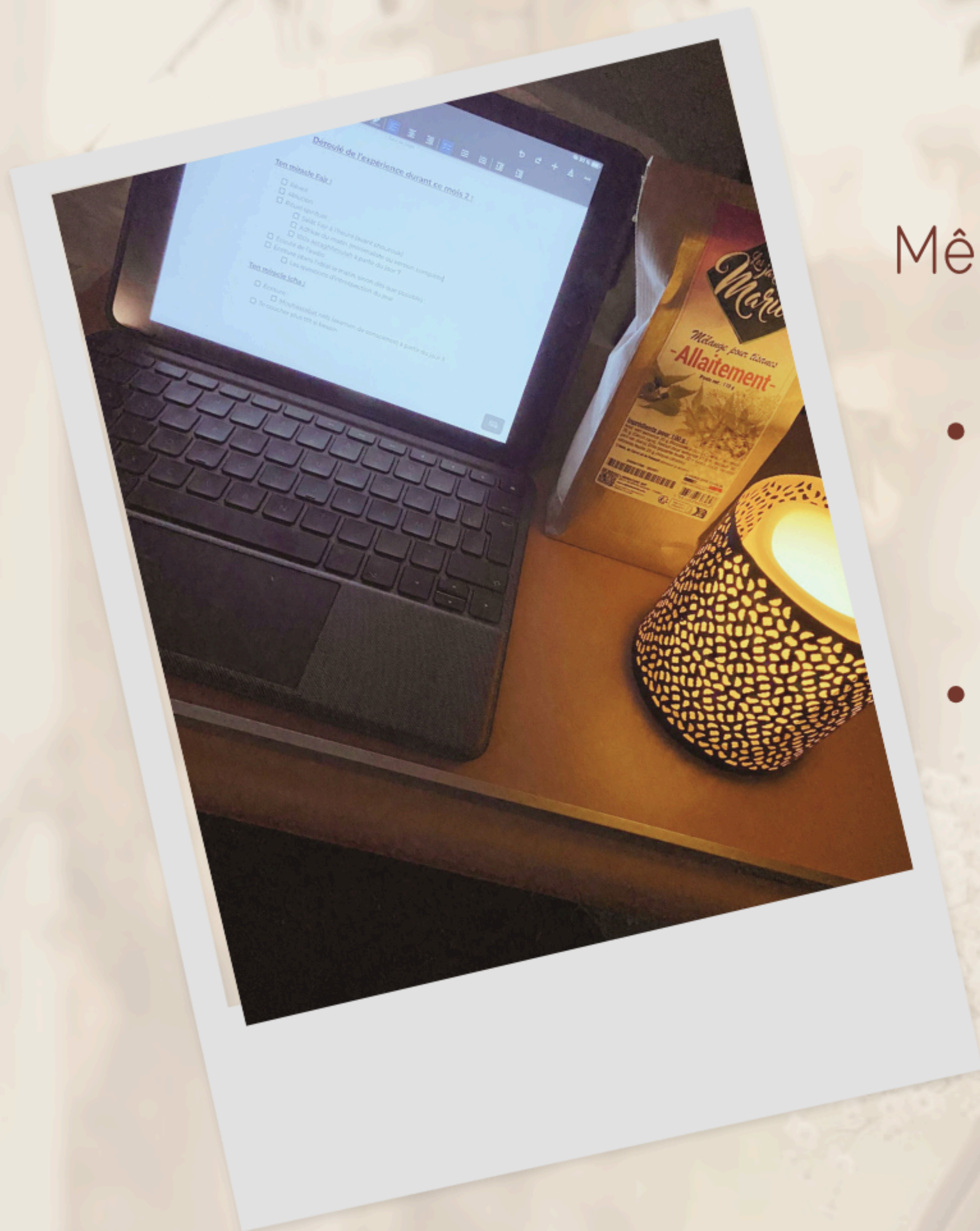
# C'EST POURQUOI « L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR » EST CONSTRUITE AUTOUR DE :





## JE TIENS A TE DIRE....

- Mon projet MFX n'est pas parfait
- mais j'ai fait sincèrement mon maximum pour te faire vivre une expérience incroyable et unique
- je l'ai fait avec le coeur et les tripes
- malgré ma grossesse et mon accouchement je n'ai pas lâché
- j'ai investi dans un accompagnement à 8500e pour m'aider à créer ce projet innovant (car ça n'existe pas ailleurs, je suis parti de mes rêves pour tenter de les concrétiser ...)



Même enceinte, je n'ai pas relâché mes efforts :

- Deux jours avant mon accouchement, j'enregistrais encore des audios (promis, on ne s'en rend pas compte !).
- Le lendemain de mon accouchement, à l'hôpital, avec une tisane d'allaitement et mon bébé à côté, je travaillais sur le carnet d'introspection.

## CONCERNANT LE TARIF

**Prix du programme :**

~~365€~~

---

## CONCERNANT LE TARIF

**Prix du programme :**

~~365€~~

**Offre spéciale de lancement :**

**275€**

## CONCERNANT LE TARIF

**Prix du programme :**

~~365€~~

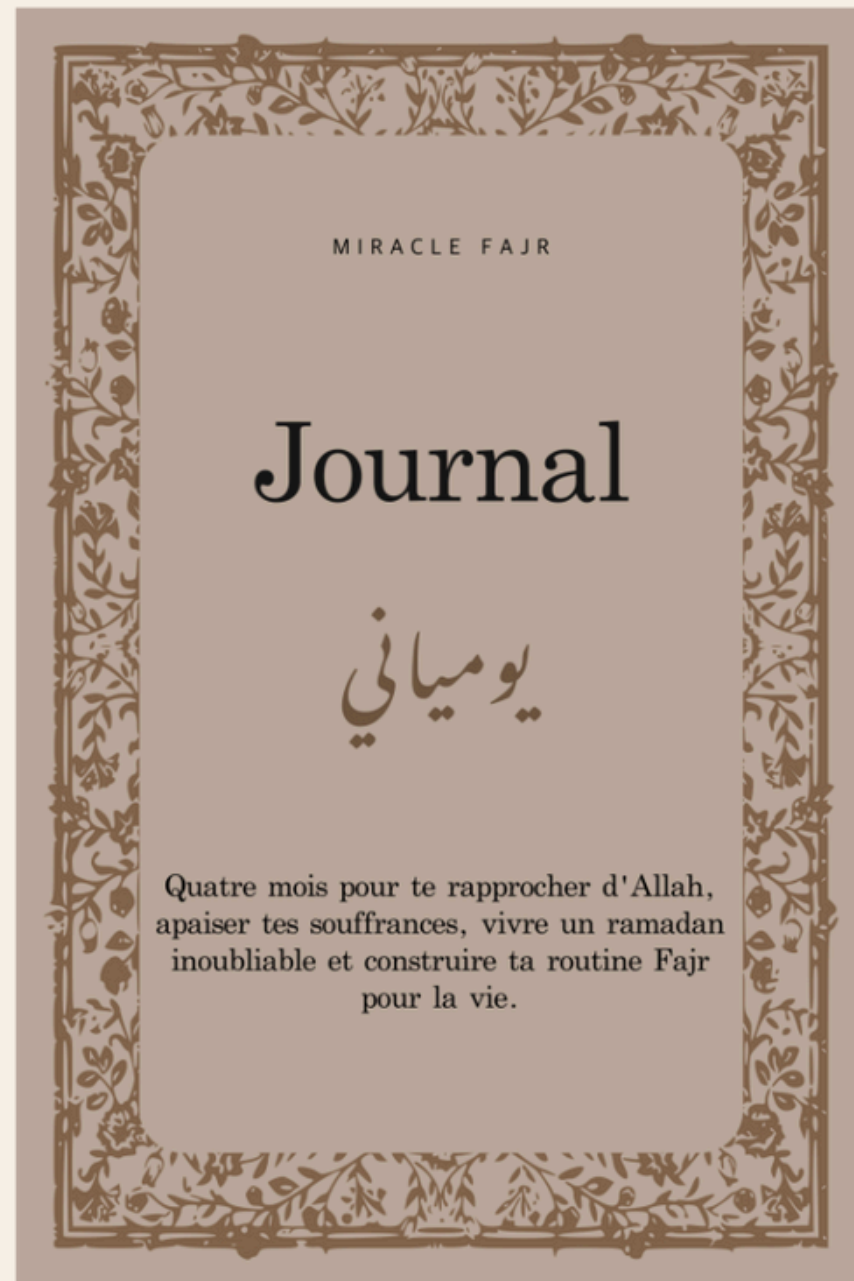
**Offre spéciale de lancement :**  
**275€**

Et durant seulement 24H je propose

une offre à **225€**

(Qui se termine demain à minuit)

# CONCERNANT LE PAIEMENT , INFOS IMPORTANTES !!



=> tu dois acheter le carnet de ton côté (je t'envoie le lien immédiatement après ton intégration au programme) :

coût environ 25e

# CONCERNANT LE PAIEMENT , INFOS IMPORTANTES !!

**Offre spéciale pendant 24 heures :**

Économise 50€

**225€**

**Facilités de paiement :**

Possibilité de payer en 4 fois sans frais

**50€ /mois**

=> uniquement paiement en 4 fois : 50e/ mois pendant 4 mois

=> le premier prélèvement a lieu dans 30 JOURS !!  
Car le programme commence à la fin du mois donc ça me paraît plus juste (et qu'on sort du blackfriday...)

## UNE GARANTIE UNIQUE



*“JE SUIS CONVAINCUE DE LA VALEUR TRANSFORMATIVE DE CE PROGRAMME, BI IDNILEH.”*

C'est pourquoi je t'offre une garantie satisfait ou remboursé à la fin des 4 mois.

Si, après avoir rempli ton carnet et écouté les audios, tu n'es pas satisfaite de l'expérience, durant 7 jours après la fin du programme je te rembourse la totalité.

C'est la première fois que je propose une telle garantie, mais je suis convaincue que cette expérience peut être, par la volonté d'Allah, une cause de réel changement pour toi.

## QU'EST CE QU'IL SE PASSE APRES LE PAIEMENT ?

Paiement : Tu n'es pas débitée tout de suite mais **\*\*30 jours après ton inscription\*\*** car le programme commence beaucoup plus tard, le **25 décembre inchaAllah**, j'ai trouvé que c'était plus juste et cohérent).



Commande du Miracle Fajr Journal :  
Après ton inscription, tu reçois un lien pour te procurer le carnet d'écriture. Tu dois l'acheter de ton côté au plus vite. (Car ensuite le livre ne sera plus disponible d'accès).

Préparation : Une fois que tu as le carnet, d'ici le 25 décembre tu peux remplir la partie "État des lieux de ton Miracle Fajr", mais rien de plus pour l'instant.

## QU'EST CE QU'IL SE PASSE APRES LE PAIEMENT ?



### Accès au groupe Telegram :

Tu intègres Le Cercle des Femmes du Fajr, (je t'enverrai un mail d'accès juste avant le 25 décembre) qui débutera en même temps que le programme.

Début du programme :  
le 25 décembre, deux mois avant le  
Ramadan, inchaAllah.



### Audios quotidiens :

Le 25 décembre tu accèdes à un audio de bienvenue sur la plateforme, puis à partir du 27 décembre tu accèdes aux audios quotidiens. A écouter avec ton carnet d'écriture (le miracle fajr journal) à côté...



RDV LE JEUDI 12 DÉCEMBRE À 12H00  
PENDANT TA PAUSE DEJ  
POUR PAPOTER ET SE PRÉSENTER ^^



DES QUESTIONS ?