



MIRACLE FAJR

carnet
II

Mon journal
d'écriture & d'introspection

Ma douce,

Ramadan, c'est le moment de tous les possibles. Le moment où ta vie ici-bas et dans l'au-delà peut se transformer. Le moment où ta destinée s'écrit. Ramadan, c'est une opportunité dans ta vie. Ramadan, c'est l'occasion de revenir à Allah, d'être sauvé de l'enfer, d'obtenir Son pardon, et surtout Sa Rahma. Ramadan, c'est l'occasion unique de cheminer vers le firdaws.

Ce Ramadan, tu es là, vivante, mais qui te garantit que tu seras là au prochain ?

Ne laisse pas le travail, les enfants, les distractions, Netflix, la cuisine, le rush du quotidien, te voler Ramadan.

Profite pleinement de ce mois précieux. Comment ? Au fajr, prends le temps d'écouter l'assise du jour. Ainsi, tu te sentiras accompagnée, soutenue, et ton cœur se nourrira de la lumière du rappel d'Allah. Et au icha, au icha... savoure les adorations d'Allah : Coran, salat, dhikr, et surtout, surtout, dou'as.

Ton miracle fajr et ton miracle icha, durant les prochains jours et semaines, sont tes garde-fous pour profiter pleinement de Ramadan, ne pas perdre ta motivation (et, quand ça arrive de ne pas tout abandonner), ne pas te décourager, ne pas te sentir déçue, et vivre une vraie belle expérience bi idhnillah.

Je n'ai pas dit que ce sera une expérience « parfaite » (la perfection, c'est au paradis !). Tu n'es pas un ange et moi non plus, alors ne culpabilise pas, ne te mets pas la pression, et avance avec sincérité, avec constance, vers Allah. Et avance malgré les imperfections, malgré tes défauts, malgré tes manquements. Le plus important ? Bouge vers Allah. À petits pas. Millimètre après millimètre. C'est comme ça que tu progresseras bi idhnillah...

*Ma douce, tu es CAPABLE ! Bi idhnillah !
Avec mahaba filah, Jamaya ♥*

PS : ce qui est grave, ce n'est pas « d'échouer » durant Ramadan, c'est de ne jamais te relever et ne jamais revenir à Allah. Alors si tu te démotives, si tu lâches, si tu es perdue, si tu culpabilises... ne te résigne pas et reprends là où tu t'étais arrêté, tout simplement. Tomber fait partie de la vie, (on tombe tous), mais ce qui fait la différence aux yeux d'Allah c'est de revenir à Lui.

Accès aux audios & mode d'emploi du MFx



SCANNE CE QR CODE
AVEC TON TÉLÉPHONE.

Tu y trouveras toutes les informations essentielles :

- Comment se déroulera le MFx
- Où retrouver les audios quotidiens et comment les écouter.
- Comment rejoindre ton groupe Telegram « le cercle des femmes du fajr ».
- Les liens et dates de nos lives zoom « tisane du icha »

SCANNE CE QR CODE
AVEC TON TÉLÉPHONE.



Tu auras un accès direct à ton espace membre du MFx.



Guide express du carnet

Note la date et l'heure à chaque séance d'écriture.

Surligne tes audios et séances préférées, puis reporte-les dans « Mes coups de cœur du MFX » à la fin du carnet.

Si tu bloques dans ta séance d'écriture, scanne ce QR code pour un petit audio d'aide.



Tu n'es pas obligée d'écrire au Fajr : choisis un autre moment si ça te convient mieux (pause déj, soirée, week-end).

Installe-toi avec ta boisson chaude préférée, une bougie, un plaid, un beau stylo, bref crée-toi un rituel pour rendre tes séances d'écriture cosy et douces.

Ce carnet est ton jardin secret : avance à ton rythme, prends du plaisir, autorise-toi à déposer le masque et être toi-même, à écrire avec honnêteté et sincérité.



Sommaire

L'EXPÉRIENCE MIRACLE FAJR - PARTIE 2

7 jours pour implanter ton miracle fajr (et préparer ramadan).....	7
Guide express du carnet	5

JOURNAL D'INTROSPECTION. ÉCRITURE ET SUIVI DE TA ROUTINE FAJR & ICHA

Mois 3 : Ramadan.....	39
• Tracker Ramadan	40 à 43
• Tracker Khatm Coran	44 à 45
• Tableaux des bonnes actions.....	96
• Challenge « Laylat Qadr »	166 à 167
• Les ressources : Ramadan.....	216
Mois 4 : Sabr & neurosciences	219
• Tracker Sabr.....	220 à 223
• Les ressources : Sabr	448
Point d'arrivée (Bilan du MFx)	451
Mes coups de cœur du MFx	492
CONCLUSION	499



7 JOURS POUR IMPLANTER

Ton miracle fajr

& préparer Ramadan

Challenge

7 jours fajr

PRÉPARATION DU " CHALLENGE 7 JOURS FAJR "

Ton heure de coucher actuelle :

Ton heure de réveil actuelle :

Ton nouvel horaire pour ce challenge :

Coucher :

Réveil :

Quels obstacles risquent de t'empêcher de tenir ce rythme ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels obstacles risquent de t'empêcher de te lever au fajr à l'heure que tu as fixée ?

.....

.....

.....

.....

.....

Et comment pourrais-tu les contourner ?

Quand veux-tu écouter les audios MFx ? (sois précise : heure, ou moment clé de ta journée, ou après quelle autre action ou en même temps que quelle autre action)

Quand veux-tu écrire dans ton journal ?

Quel petit plaisir te donnera envie de savourer ton Miracle Fajr ? (bougie, thé, écrire sur ta terrasse, etc)

Écris ta phrase d'engagement pour ces 7 jours.



	1	2	3	4
Coucher à				
Réveil à				
Salat Fajr				
Adhkar (J2)				
Coran (J3)				
Audio				
Ecriture				

Ton heure de coucher actuelle :	Ton heure de réveil actuelle :
--	---

5	6	7

challenge 7 jours



FAJR

HADITHS

Le Messager d'Allah ﷺ a dit :
 « Celui qui prie les deux fraîcheurs (fajr et asr) entrera au Paradis. »

Sahih muslim 635

« Les deux unités de prière de sunnat el fajr sont meilleures que la vie d'ici-bas et tout ce qui s'y trouve ».

Sahih Mouslim n°725

Ton nouvel horaire pour ce challenge (coucher et réveil) :

.....



TON MIRACLE FAJR

Salât fajr

Audio

Écriture

- 1) Pourquoi tu veux te lever au fajr ? Pourquoi tu veux instaurer cette habitude ?
 - 2) Pour *QUOI* tu veux te lever au fajr ?
 - 3) Imagine que tu es constante durant 5 années : quel impact ta routine fajr a sur ta vie ici bas et dans l'Au-delà ? (Écris au présent)
 - 4) Note en un mot ce que tu veux ressentir, vivre durant ton miracle fajr.
 - 5) Note en une phrase la promesse, l'engagement réaliste que tu te fais pour les deux prochains mois, inchaAllah, concernant le fajr.
- Soit précise et donne le contexte. Exemple : durant les deux prochains mois, je me fais la promesse de me coucher à et de me lever à afin de prier le fajr à l'heure, par amour pour Allah.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

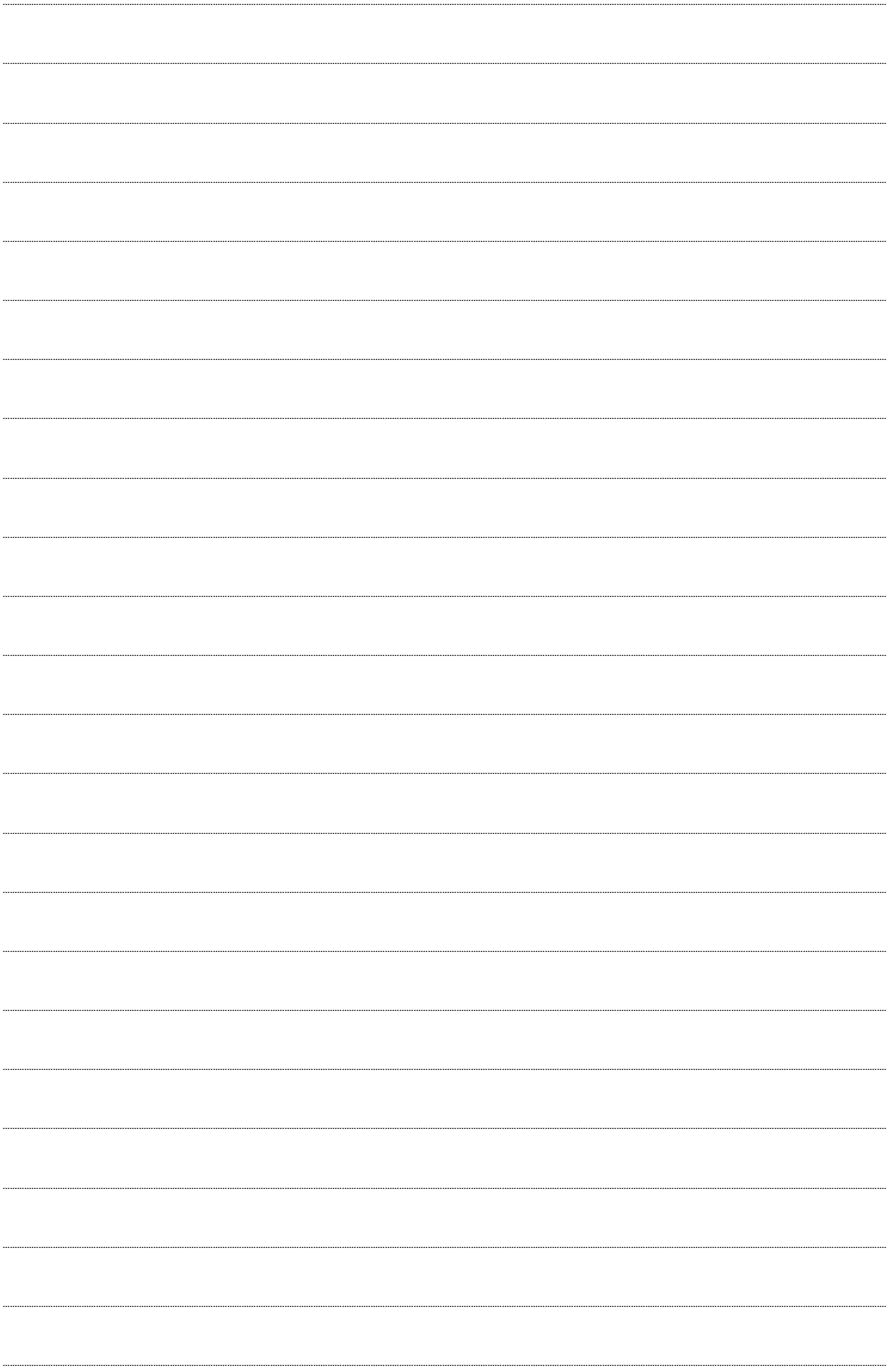
.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.



TON MIRACLE FAJR

Salât fajr Adhkar Audio Écriture

- 1) Ma douce, est ce que tu veux mettre en place les Adhkar du matin : oui ou non ?
- 2) Pourquoi tu veux les mettre en place ?
- 3) Pour QUI tu veux prononcer les Adhkar chaque matin... du reste de ta vie ?
- 4) Qu'est ce qui t'émerveille dans les Adhkar ?
- 5) Quand est-ce que tu décides de les prononcer ? Engage toi de manière claire et précise en une phrase : « je me fais la promesse de prononcer mes Adhkar du matin tout de suite après la prière du fajr et avant le réveil des enfants » ou « lorsque j'emmène les enfants à l'école durant le trajet ».

Note : Le temps des Adhkar est du fajr au chourouk (la récompense est plus grande), mais si ne peux pas à ce moment-là, alors tu as jusqu'à avant dohr pour les prononcer (c'est mieux que de ne pas les faire).

TON MIRACLE FAJR

Salât fajr Adhkar Coran Audio Écriture

1) Quelle quantité de coran souhaites-tu lire chaque jour ?

Version idéale :

version minimum vitale :

2) Quel est le meilleur moment pour toi pour lire et savourer la parole d'Allah ? Soit précise :

3) Pourquoi tu veux mettre en place cette habitude ? Qu'est ce qui te donne envie de lire le coran ?

4) Mets toi dans la peau de ta meilleure amie fileh, qu'est ce que tu veux lui dire pour les jours où elle se sentiras découragée, démotivée à se lever au fajr, prononcer les Adhkar ou lire le coran ? Écris un texte de soutien, plein d'amour fileh, de Rahma, de douceur, mais aussi de fermeté. Tu peux également l'enregistrer en message whatsapp que tu pourras écouter les jours difficiles.

TON MIRACLE ICHA

Audio

Écriture

En sachant que tu emportes avec toi cette journée dans la tombe, quel est le bilan ? C'est l'heure de ta mouhassabat nefis. Note :

1) Tes manquements, tes péchés de la journée.

2) Ton repentir.

(Note tes regrets sincères, prends la décision ferme d'arrêter, de ne plus y retourner, et répare ton tort si cela concerne quelqu'un.)

3) Ta did it list Lillah : note ce que tu as accompli pour Allah aujourd'hui (chaque action compte !).

4) Quelle est ton adoration préférée, celle par laquelle tu souhaites clôturer ta journée... et peut-être ta vie ?

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

TON MIRACLE FAJR

Salât fajr Adhkar Coran Audio Écriture

Tes dou'as du jour :

Invocation par laquelle Allah efface les fautes :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfir ullah-alladhi lailaha illa Huwal-Haiyul-Qayyumu, wa atubu ilaihi

Invocation pour gagner des millions de hassanates :

«Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts.»

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

Allahoumma ghfir lilmouslimîna wa l-mouslimâti wa l-mou'minîna wa l-mouminâti l-ahiyâ'i minhoum wa l-amwâ

Rappel important :

Ne te compare pas aux autres, ta situation, tes contraintes sont uniques. Ne cherche pas à viser le ramadan parfait (tu seras déçue) mais vise la progression : vise un ramadan meilleur que celui des années passées inchaAllah. Compare-toi à celle que tu étais le ramadan dernier et cherche à devenir meilleure que ta « moi du passé ».

Je t'invite à répondre aux questions suivantes pour préparer au mieux TA version du meilleur ramadan inchaAllah ! (Et pas un copier-coller d'un planner Instagram...).

1) Pourquoi est-ce que je m'apprête à jeûner durant ce mois de Ramadan ? Pour qui ?

Il est temps de renouveler ta Niya.

2) Avec quelle intention je souhaite accueillir le mois de Ramadan ?

En un mot / une phrase si possible. (Je te spoile le mois suivant : la grande intention derrière les audios du mois de ramadan, c'est de cheminer vers le firdaws !!).

3) Quel est mon grand focus, ma grande priorité, mon grand objectif durant ce mois ?

4) Si c'était mon dernier ramadan, comment est-ce que j'aurais voulu le passer ?

Qu'est-ce que j'aurais voulu avoir accompli ? Si c'était mon dernier ramadan, qu'est-ce que ça changerait ?

5) Je me projette et m'imagine à la fin de ce mois de ramadan :

Qu'est-ce qui ferait que je me sentirais satisfaite (même si tout n'est pas parfait) ?

6) Je me projette et m'imagine à la fin de ce mois de ramadan :

Qu'est-ce qui ferait que je me sentirais profondément déçue ? Comment éviter cette déception ?

A blank sheet of white paper with 20 horizontal dotted lines for writing.

Ruled lines for writing.

A series of 25 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.

A series of 25 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for handwriting practice.

A series of 21 horizontal dotted lines for writing.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

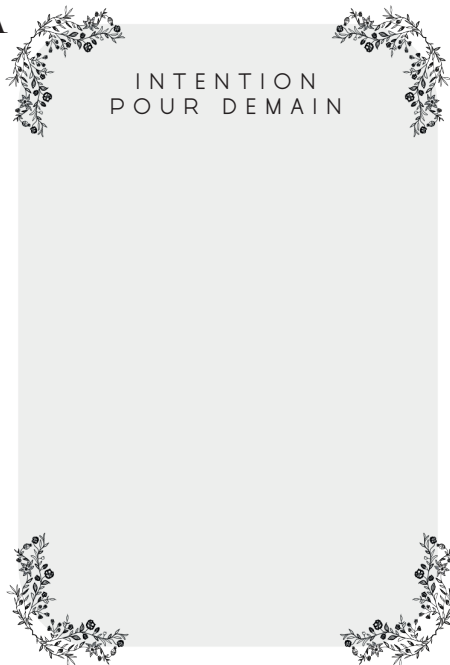
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

TON MIRACLE FAJR

Salât fajr Adhkar Coran Audio Écriture

Nous voici au portes de Ramadan, et je te propose un challenge sur 67 jours : « ne brise pas la chaîne du fajr ». Le but ? Profiter de la baraka et des immenses bienfaits de Ramadan.

Le meilleur moment pour faire les actes de bien, le moment où les récompenses sont démultipliées, le moment où les portes du paradis sont ouvertes et celles de l'enfer fermées... c'est MAINTENANT ! Alors ma douce, il est temps de te retrouver les manches, pour donner le meilleur de toi-même durant les prochains jours ! J'ai confiance en toi, je sais qu'Allah t'a donné des ressources, des qualités, des forces magnifiques, que cette expérience s'apprête à révéler inchaAllah...

Étape 1 : pour démarrer le challenge des 67 jours : crée ton cocon fajr et icha

Crée ton cocon fajr et icha, ton lieu d'adoration pendant Ramadan. En sachant que ton environnement impacte tes actions d'une manière inconsciente :

- Mets en évidence les déclencheurs positifs (Coran, citadelle du musulman, livres spirituels, tapis de prière, tenue de prière) qui vont te pousser à l'adoration d'Allah.
- Supprime de ce lieu les déclencheurs négatifs (mets un drap sur la télé, n'emmène pas ton téléphone dans ce cocon d'adoration, etc.) qui vont te mener aux distractions.
- Embellis ton cocon : place une bougie parfumée, une plante verte, un parfum, des guirlandes lumineuses, un joli mug pour te rappeler de prendre ton thé, un plaid tout doux... tout ce qui t'inspire et te donne envie de prolonger le moment passé dans ce lieu.

Étape 2 : remplir et signer mon contrat d'engagement

Je m'engage à suivre mon miracle fajr pendant 67 jours, dans mon agréable cocon fajr, sans rompre la « chaîne du fajr ».

Voici mon miracle fajr idéal :

Voici mon miracle fajr express :

Voici mon miracle fajr menstruel et cosy :

Je m'engage à ne pas briser la chaîne du fajr durant les 67 jours du challenge. Mais si, exceptionnellement, je loupe un jour, je reprends immédiatement dès le lendemain.

Je m'engage à me lever au fajr même durant mes menstrues pour suivre ma routine fajr menstruelle & cosy.

Je m'engage à avancer dans l'imperfection, à lâcher prise face aux imprévus, et à faire sincèrement de mon mieux.

Je m'engage à être ferme avec moi-même, à faire preuve de résilience et de persévérance, en faisant ce qui est difficile pour la « moi du présent », pour que ce soit plus facile pour la « moi du futur ».

Je m'engage à me soutenir tout au long du challenge, comme je soutiendrais ma meilleure amie.

Je m'engage à embellir et à prendre du plaisir, à savourer mon rituel du fajr, pour en faire le plus beau moment de ma journée.

Je m'engage à ne pas utiliser mon téléphone dans mon cocon fajr (sauf en cas d'absolue nécessité, alors en mode avion dans l'idéal).

Je m'engage à cocher immédiatement mon tracker après avoir accompli mon miracle fajr.

Je m'engage à rattraper les jours où j'ai brisé la chaîne du Fajr : je les ajouterai à la fin du challenge.

Durée du contrat : 67 jours

Date de début :

Date de fin :

Date et signature :

Date et signature de deux garants (facultatif) :

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



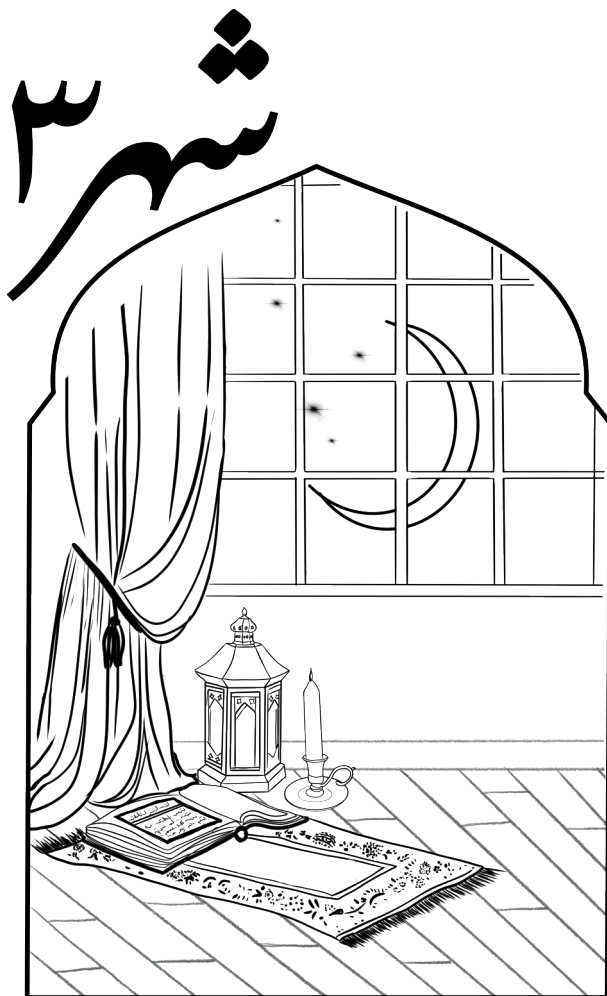
INTENTION
POUR DEMAIN

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH



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



JOUR..... MOIS.....

	1	2	3	4	5	6	7

ANNÉE.....

ramadan



MOIS III

HADITH

*« Au Paradis se trouve
une porte appelée Ar-Rayyân.
Seuls les jeûneurs
y entreront »*

Sahih muslim 1152



NOTES

8	9	10	11	12	13	14	15





JOUR..... MOIS.....

	16	17	18	19	20	21	22

ANNÉE.....

ramadan



MOIS III

23	24	25	26	27	28	29	30

VERSET

« Le mois de Ramadan est celui au cours duquel le Coran a été descendu comme guide pour les gens, et preuves claires de la bonne direction et du discernement. »

Sourate Al-Baqarah, verset 185



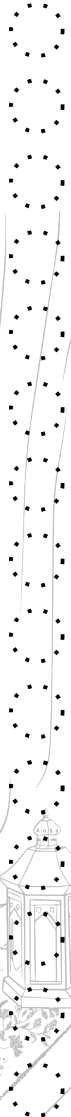
NOTES



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Q U R A N T R A C K E R

jours	hizb	sourates
1	1 à 2	Al Fatiha (1) à sourate Al Baqara (2) verset 141
2	3 à 4	Al Baqara (2) verset 142 à 252
3	4 à 6	Al Baqara (2) verset 253 à sourate Al Imran (3) verset 92
4	6 à 8	Al Imran (3) verset 93 à sourate An Nissa (4) verset 23
5	9 à 10	An Nissa (4) verset 24 au verset 147
6	10 à 12	An Nissa (4) verset 148 à sourate Al Ma'ida (5) verset 81
7	12 à 14	Al Ma'ida (5) verset 82 à sourate Al An'am (6) verset 110
8	14 à 16	Al An'am (6) verset 111 à sourate Al A'raf (7) verset 87
9	16 à 18	Al A'raf (7) verset 88 à sourate Al Anfal (8) verset 40
10	18 à 20	Al Anfal (8) verset 41 à sourate At Tawbah (9) verset 92
11	20 à 22	At Tawbah (9) verset 93 à sourate Hud (11) verset 5
12	22 à 24	Hud (11) verset 6 à sourate Yusuf (12) verset 52
13	24 à 26	Yusuf (12) verset 53 à sourate Ibrahim (14) verset 52
14	26 à 28	Al Hijr (15) verset 1 à sourate An Nahl (16) verset 128
15	28 à 30	Al Isra (17) verset 1 à sourate Al Kahf (18) verset 74





jours	hizb	sourates	
16	30 à 32	Al Kahf (18) verset 75 à sourate Ta-Ha (20) verset 135	•••••
17	33 à 34	Al Anbiya (21) verset 1 à sourate Al Hajj (22) verset 78	•••••
18	34 à 36	Al Muminoun (23) verset 1 à sourate Al Fourqan (25) verset 20	•••••
19	36 à 38	Al Fourqan (25) verset 21 à sourate An Naml (27) verset 55	•••••
20	38 à 40	An Naml (27) verset 56 à sourate Al Ankabut (29) verset 45	•••••
21	40 à 42	Al Ankabut (29) verset 46 à sourate Al Ahzab (33) verset 30	•••••
22	42 à 44	Al Ahzab (33) verset 31 à sourate Ya Sin (36) verset 27	•••••
23	44 à 46	Ya sin (36) verset 28 à sourate Az Zoumar (39) verset 31	•••••
24	46 à 48	Az Zoumar (39) verset 32 à sourate Fousilat (41) verset 46	•••••
25	48 à 50	Fousilat (41) verset 47 à sourate Al Jathiya (45) verset 37	•••••
26	50 à 52	Al Ahqaf (46) à sourate Qaf (50)	•••••
27	52 à 54	Ad Dhariyat (51) à sourate Al Hadid (57)	•••••
28	54 à 56	Al Mujadilah (58) à sourate At Tahrim (66)	•••••
29	56 à 58	Al Mulk (67) à sourate Al Mursalat (77)	•••••
30	58 à 60	An Naba (78) à sourate An Nas (114)	•••••

Honorer Ramadan même sans jeûner



SCANNE CE QR CODE
AVEC TON TÉLÉPHONE.

Ma douce, si tu ne peux pas jeûner durant ce mois de Ramadan (pour cause de maladie, d'allaitement, etc.), je t'ai concocté un audio avec mes meilleurs conseils.

Parce que Ramadan ne se résume pas au jeûne...
Il existe d'autres portes immenses pour te rapprocher d'Allah.
Viens les découvrir avec moi ^^





Déroulé de L'expérience Miracle Fajr

TON MIRACLE FAJR

- Réveil avant le Fajr
- Suhur
- Ablution
- Challenge 67 jours : « ne brise pas la chaîne du fajr » :
 - Salât Fajr à l'heure
 - Adhkar du matin (minimum vital ou version complète)
 - Lecture du coran (minimum vital ou version complète)
- Ta bonne action du jour (à partir du jour 11)
- Écoute de l'audio
- Écriture
- Déconnexion digitale : utilise ton téléphone uniquement pour l'audio du jour

TON MIRACLE ICHA

- Écriture
- Ton adoration préférée
- Challenge « Laylat Qadr » (à partir de J20)
- Prépare ton cocon fajr : bougie, plaid, carnet, stylo, tapis ouvert, tenue de prière, mug...
- Te coucher à :

Ramadan

Le mois du Coran

Et si tu créais un lien intime et constant avec le Coran ?

Je te propose de mettre la parole d'Allah à l'honneur durant ce mois de Ramadan, et d'enrichir ton miracle fajr par la lecture du Coran.

Chaque jour je te partagerai un verset du Coran que tu peux lire et méditer.

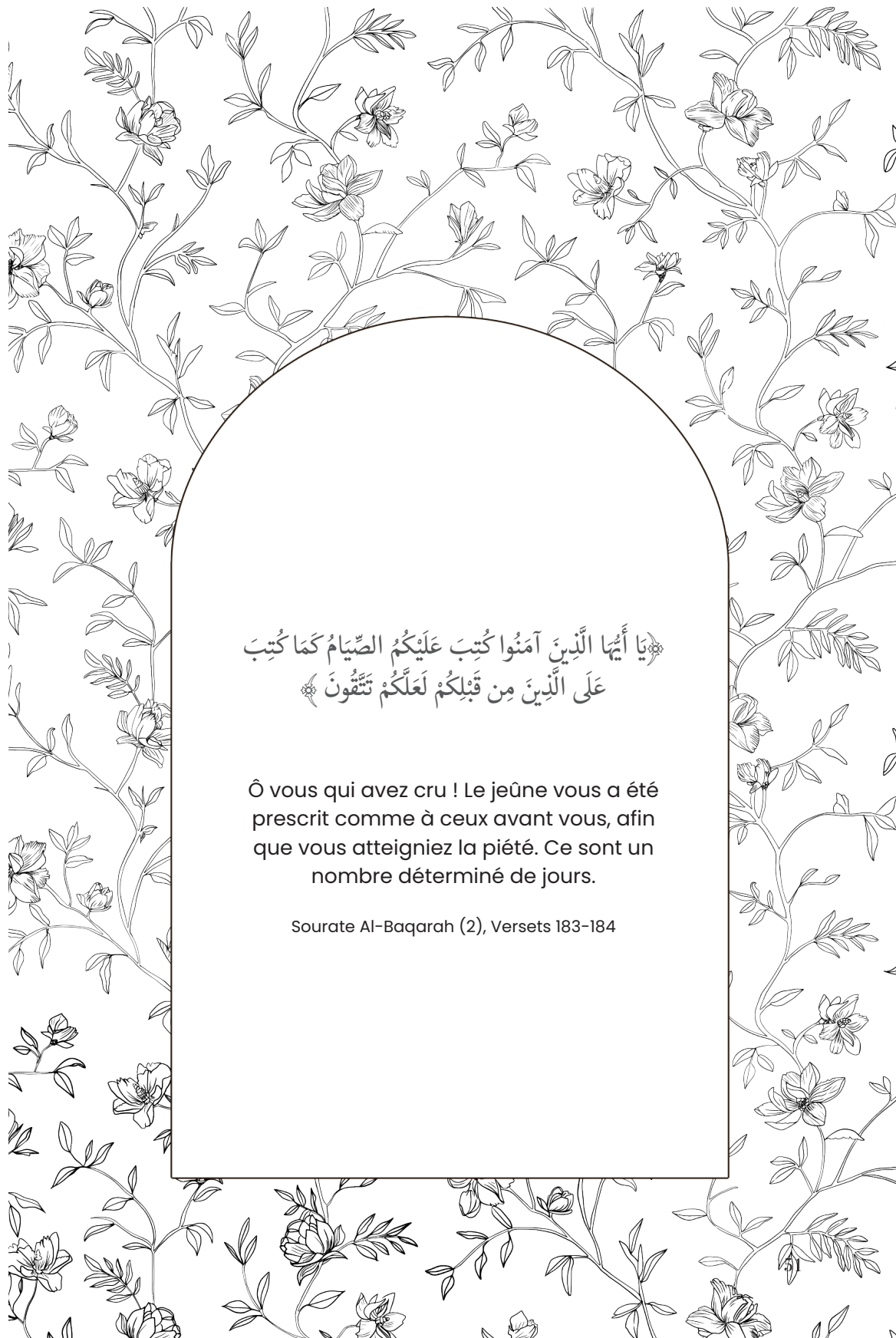
D'après Ibn Mass'oud (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) a dit: « Celui qui lit une lettre du livre d'Allah a pour cela une bonne action et la bonne action compte 10 fois. (*) Je ne dis pas que Alif Lam Mim est une lettre mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre ».

Sounan Tirmidhi n°2910

D'après 'Aïcha (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « L'exemple de celui qui récite le Coran en l'ayant mémorisé est avec les anges nobles et pieux Et celui qui récite le Coran avec assiduité alors que cela est difficile pour lui obtient deux récompenses (1) ».

Sahih Boukhari n°4937 et Sahih Mouslim n°798

(1) C'est à dire qu'il obtient une récompense pour la récitation et une récompense pour l'assiduité malgré la difficulté.



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾

Ô vous qui avez cru ! Le jeûne vous a été
prescrit comme à ceux avant vous, afin
que vous atteigniez la piété. Ce sont un
nombre déterminé de jours.

Sourate Al-Baqarah (2), Versets 183-184

TON MIRACLE FAJR 1/67

L'opportunité de changer ton éternité

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Le mois de Ramadan a commencé ! Durant cette première semaine, je vais te proposer de noter tout ce que tu accomplis dans la journée. Note aussi tes temps « off ». Sois la plus exhaustive possible. N'hésite pas à noter tes tâches au fur et à mesure dans les notes de ton téléphone (pour ne rien oublier) avant de les ajouter ici. Je t'invite à ajouter le temps que te prend chaque activité (même approximativement).

P.S. : le temps que tu passes sur ton téléphone, tes transports, ta cuisine ou autre compte !

C'est une étape importante pour la suite. Encore une fois, mon objectif est de partir de toi, de ta réalité, de ta vraie vie, puis d'améliorer, progresser, avancer en prenant en compte tes contraintes...

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

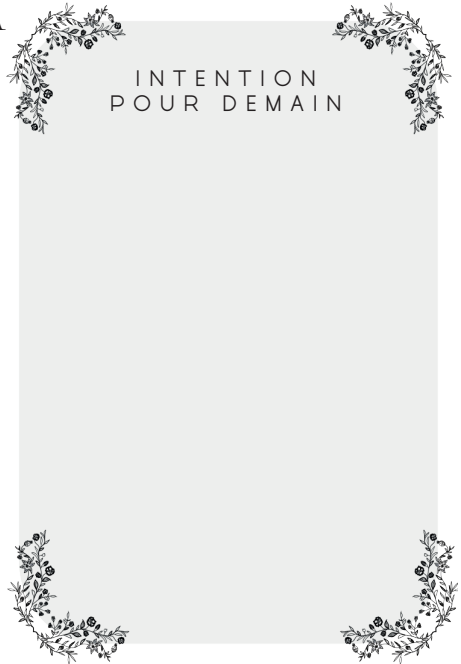
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾

19 : 96 – A ceux qui croient et font de bonnes œuvres, le Tout Miséricordieux accordera Son amour.

Sourate Maryam (19), Verset 96



TON MIRACLE FAJR 2/67

Ramadan : ton chemin vers le firdaws ?

Salât fajr

Adhkar

Coran

Audio

Écriture

Menstrues

Note tout ce que tu accomplis dans la journée, note aussi tes temps « off ». Sois la plus exhaustive possible. N'hésite pas à noter au fur et à mesure de la journée dans les notes de ton téléphone (pour ne rien oublier) avant de les ajouter ici. Je t'invite à ajouter le temps que te prend chaque activité (même approximatif).

P.S. : le temps que tu passes sur ton téléphone, tes transports, ta cuisine ou autre compte !

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾

Lequel donc des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous?

Sourate Ar-Rahman (55), Verset 13



TON MIRACLE FAJR 3/67

La Rahma d'Allah, clef du paradis

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Note tout ce que tu accomplis dans la journée, note aussi tes temps « off ». Sois la plus exhaustive possible. N'hésite pas à noter au fur et à mesure de la journée dans les notes de ton téléphone (pour ne rien oublier) avant de les ajouter ici. Je t'invite à ajouter le temps que te prend chaque activité (même approximatif).

P.S. : le temps que tu passes sur ton téléphone, tes transports, ta cuisine ou autre compte !

Blank lined paper with horizontal ruling lines.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

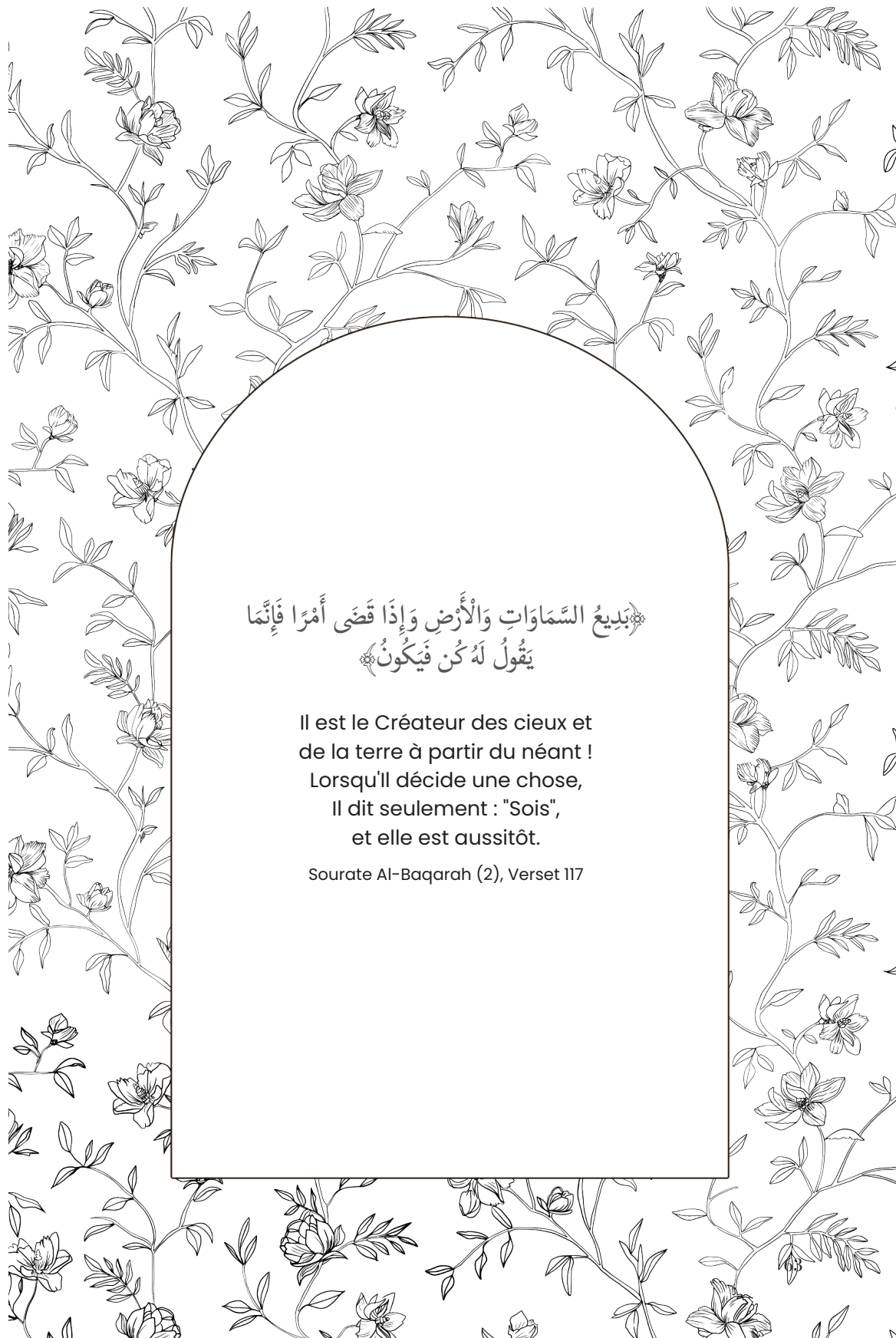
.....

.....

.....

.....

.....



﴿بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا
يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾

Il est le Créateur des cieux et
de la terre à partir du néant !
Lorsqu'il décide une chose,
Il dit seulement : "Sois",
et elle est aussitôt.

Sourate Al-Baqarah (2), Verset 117

TON MIRACLE FAJR 4/67

Allah t'a créé pour l'adorer

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
- Écriture Menstrues

Note ce qui, selon toi, t'empêche de profiter de Ramadan, note également ce qui t'a empêché par le passé d'en profiter. Chaque fois que tu penses à une difficulté, un obstacle, note-le (sur ton téléphone si besoin, puis sur ton carnet). Écris vraiment tout ce qui te passe par la tête.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ...﴾

Ne savent-ils pas qu'Allah accepte
le repentir de Ses serviteurs ?

Sourate At-Tawbah (9), Verset 104



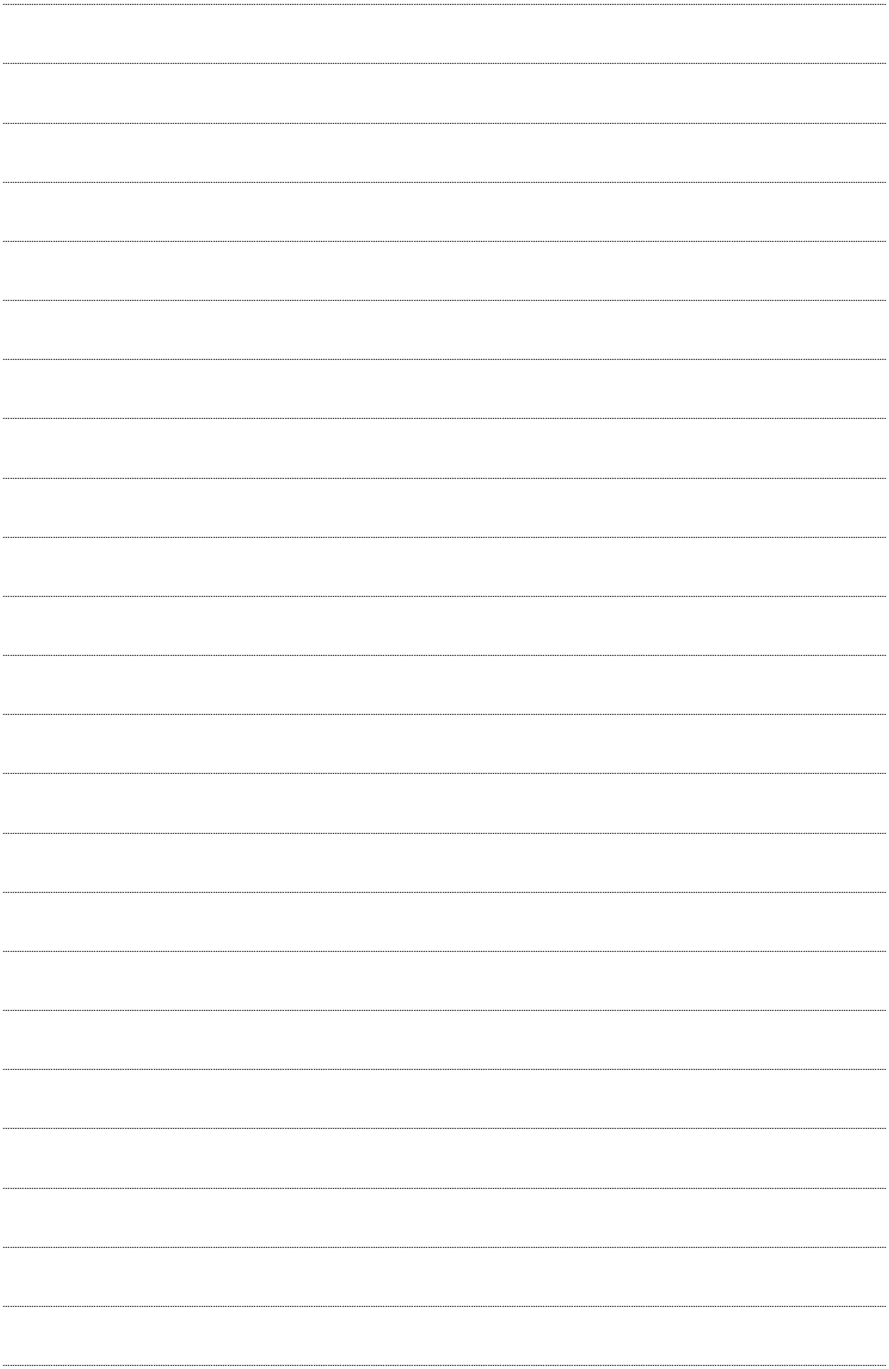
TON MIRACLE FAJR 5/67

Confie toi à Allah, ton ami intime

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Note ce qui, selon toi, t'empêche de profiter de Ramadan, note également ce qui t'a empêché par le passé d'en profiter. Chaque fois que tu penses à une difficulté, un obstacle, note-le (sur ton téléphone dans la journée si besoin, puis sur ton carnet).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

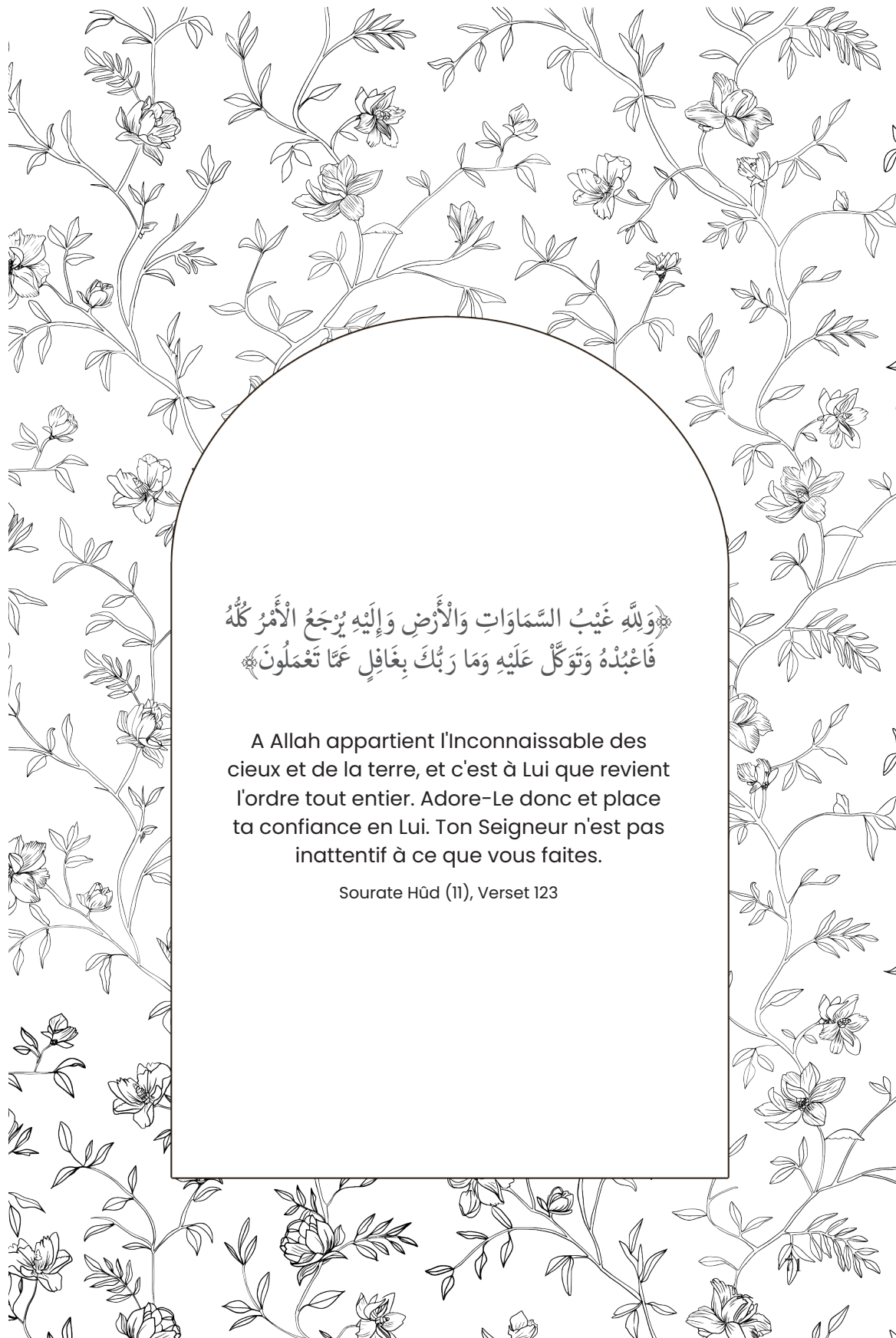
.....

.....

.....

.....

.....



﴿وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ
فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾

A Allah appartient l'Inconnaisable des
cieux et de la terre, et c'est à Lui que revient
l'ordre tout entier. Adore-Le donc et place
ta confiance en Lui. Ton Seigneur n'est pas
inattentif à ce que vous faites.

Sourate Hûd (11), Verset 123

TON MIRACLE FAJR 6/67

- Salât fajr Adhkar Coran Écriture
 Menstrues

Note ce qui, selon toi, t'empêche de profiter de Ramadan, note également ce qui t'a empêché par le passé d'en profiter. Chaque fois que tu penses à une difficulté, un obstacle, note-le (sur ton téléphone dans la journée si besoin, puis sur ton carnet).

Blank page with horizontal lines for writing.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

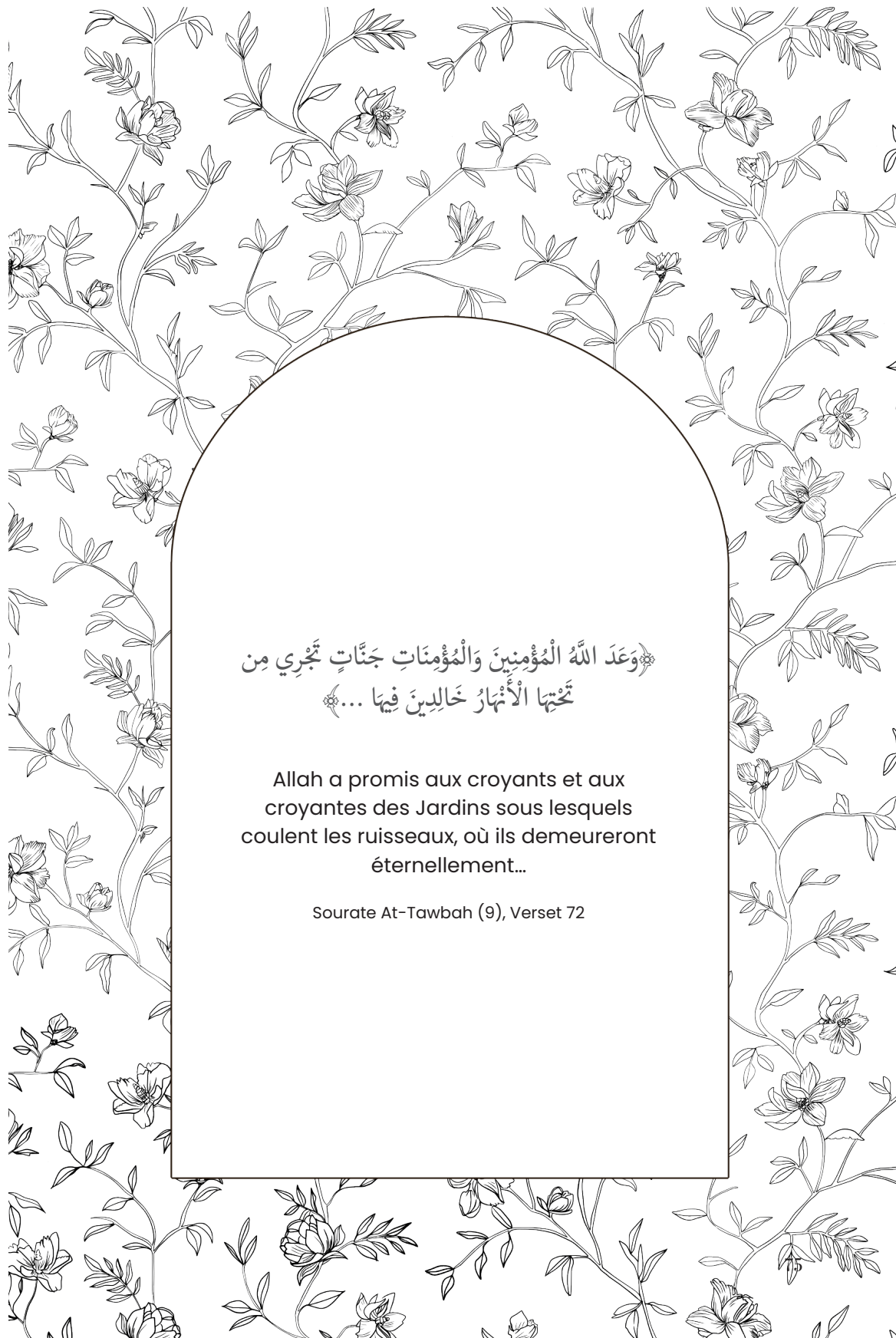
.....

.....

.....

.....

.....



﴿وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ
تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا...﴾

Allah a promis aux croyants et aux
croyantes des Jardins sous lesquels
coulent les ruisseaux, où ils demeureront
éternellement...

Sourate At-Tawbah (9), Verset 72

TON MIRACLE FAJR 7/67

Cherche la progression, oublie la perfection !

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ma chère sœur, on vient de terminer la phase d'observation, d'introspection, et on s'apprête à passer à la phase d'analyse de tes journées ! Dès que tu as un moment de calme, pose-toi pour répondre aux questions qui vont suivre. Ça peut vraiment t'aider à profiter pleinement de la fin de Ramadan ! Je t'invite à relire les premières pages du mois, tes tâches et activités de la journée, et les analyser pour saisir chaque opportunité d'adoration :

- 1) Fais de l'espace : qu'est-ce qui te prend du temps mais que tu pourrais facilement supprimer ? (Regarder une série le soir, scroller sur ton téléphone à midi, etc.). Est-ce que c'est possible pour toi d'enlever ces activités durant tout le mois de Ramadan ou au moins de les supprimer quelques jours par semaine ?
- 2) Y a-t-il des tâches que tu peux rassembler pour qu'elles te libèrent du temps ? (Batchcooking : cuisiner la hrira pour plusieurs jours, mettre des bricks au congélateur, cuisiner seulement un jour sur deux.)
- 3) Lorsque tu analyses ton emploi du temps, y a-t-il des actions qui te prennent trop de temps et que tu peux limiter ? Exemple : tu es invitée tous les soirs chez la famille, peut-être que tu peux limiter à 2 soirs par semaine, pour pouvoir prier les tarawih ou faire d'autres actions ?
- 4) Lorsque tu analyses ton emploi du temps, y a-t-il des temps off inattendus que tu peux utiliser pour adorer Allah ? Exemple : tu as une pause à midi, la sieste de bébé à 14h, etc.
- 5) Que peux-tu faire durant ces temps de pause ? (Faire des tâches en avance pour libérer tes soirées, ou en profiter pour faire des actes

d'adoration, des bonnes actions comme la lecture du Coran, écouter un rappel, rendre service à quelqu'un, etc.)

6) Y a-t-il des tâches que tu peux faire tout en étant en adoration ?
Exemple : tu as une heure de ménage, tu peux prononcer le dhikr en même temps ou réciter les sourates que tu connais. Tu as une heure de transport, tu peux lire un livre de dine, lire le Coran, ou l'écouter.

7) Parmi les actions qui restent (ton travail, t'occuper des enfants, etc.), je t'invite à réfléchir pour mettre l'intention de les faire pour Allah ! Relie ton travail à Allah. Relie tes occupations à Allah. Fais-les pour LLU.
Exemple : ton travail te permet de gagner un salaire, que tu utilises pour soutenir ton foyer, pour Allah, et pour faire des aumônes. Tu éduques tes enfants de la manière qui plaît à Allah. Lorsque tu prépares le repas du soir pour ta famille qui jeûne, souviens-toi que tu nourris des jeûneurs, tu es grandement récompensée. Si tu rends service à quelqu'un, fais-le pour Allah, ainsi tu es récompensée pour ton geste. C'est une étape simple et tellement importante : en plaçant ton intention de faire ces tâches pour Allah, tu passes ta journée en adoration ! Ainsi, tu ne gaspilles pas une minute de temps, et tu saisis chaque opportunité pour gagner des hassenates...

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾

Nous vous éprouverons certes par
un peu de peur, de faim, de pertes de
biens, de personnes et de récoltes.
Et annonce une bonne nouvelle
aux patients.

Sourate Al-Baqarah (2), Verset 155

TON MIRACLE FAJR 8/67

Et si c'était ton dernier Ramadan ?

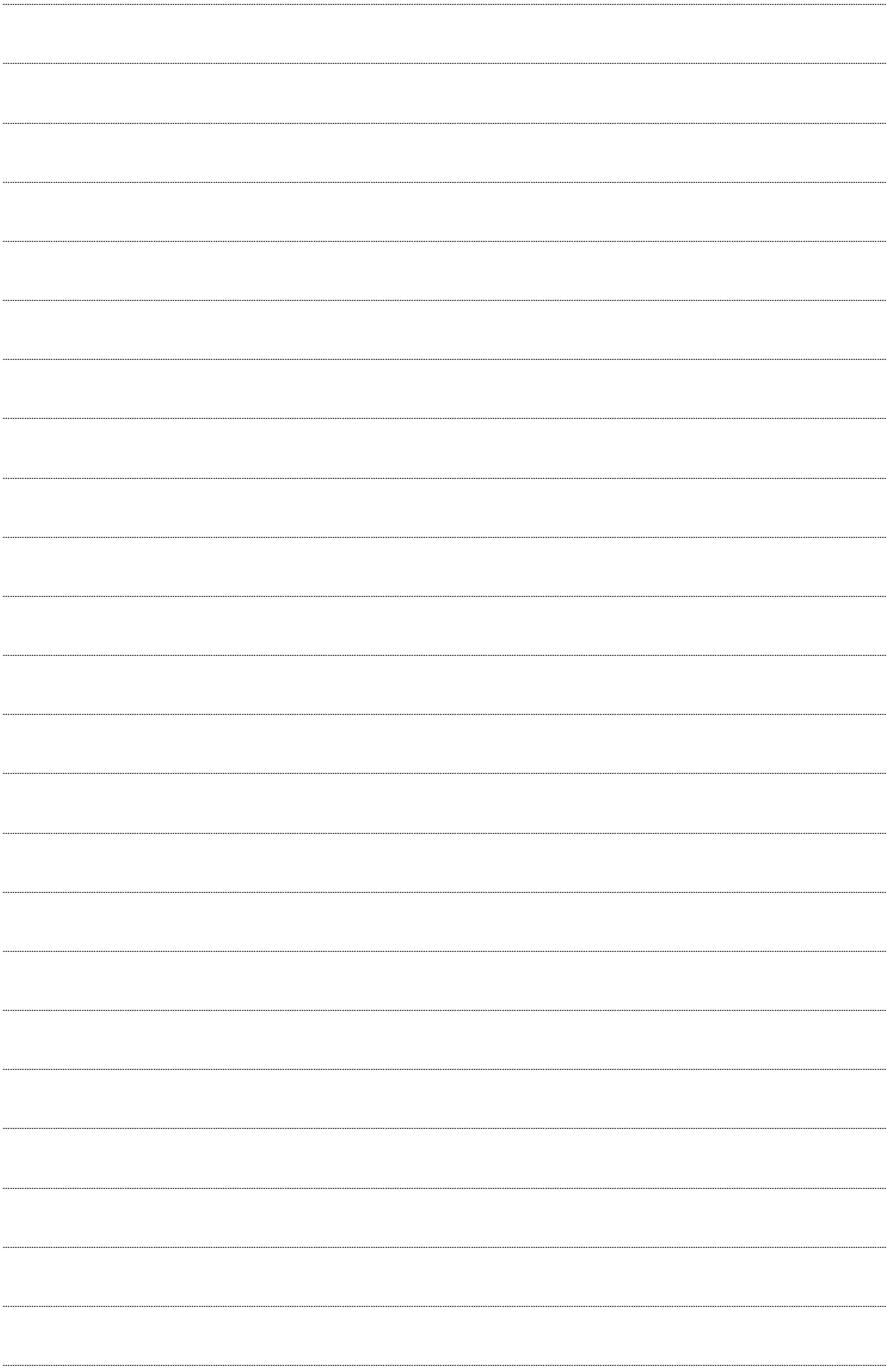
- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

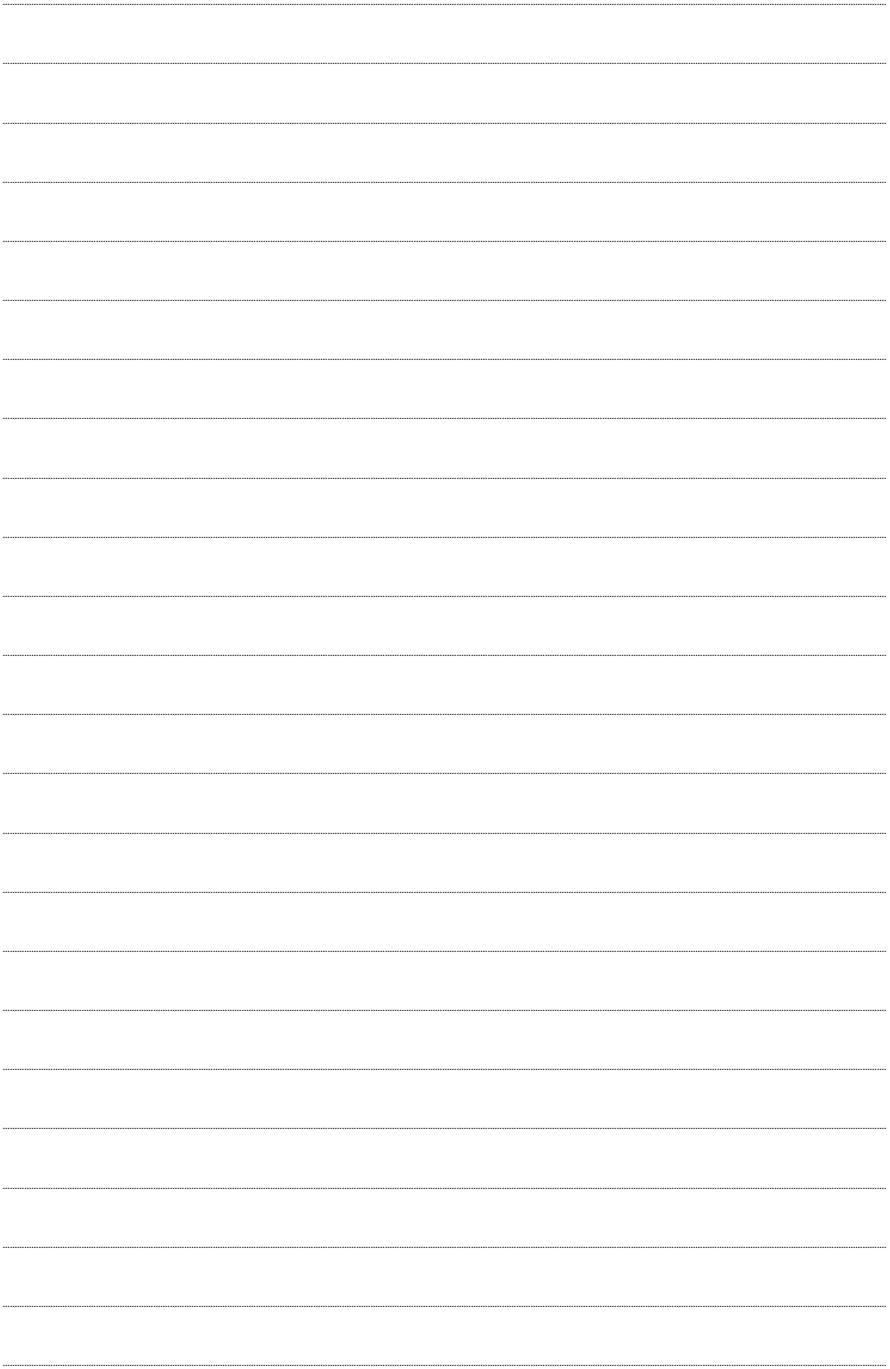
Ma douce, je te propose un exercice de visualisation qui peut être très inconfortable, mais ce sont souvent les exercices les plus inconfortables qui apportent les plus grandes prises de conscience et qui sont les plus bénéfiques ! Penser à la mort est angoissant, c'est presque un tabou pour certains, mais pas pour le croyant... au contraire, on nous enjoint de penser beaucoup à la mort car elle nous permet de détacher notre cœur de la dounya, et de se focaliser sur la préparation de notre Akhira, de notre au-delà.

Ainsi, je t'invite à imaginer qu'un médecin t'annonce que tu es en phase terminale et qu'il te reste 3 semaines à vivre. Supposons que tu sois toujours dans le même quotidien, avec les mêmes contraintes que tu as énumérées sur les pages précédentes.

- 1) Que ressens-tu à l'idée de mourir ? Qu'est-ce que ça te donne envie d'accomplir ? Comment as-tu envie de passer ce Ramadan, maintenant que tu réalises que c'est le dernier ?
- 2) Est-ce que les difficultés et blocages que tu as énumérés les jours précédents vont t'empêcher de vivre ce dernier Ramadan de la manière dont tu l'imagines ?
- 3) Relis les pages précédentes, relis les raisons pour lesquelles tu penses que c'est compliqué d'adorer Allah comme tu le souhaites. Si tu devais mourir dans 3 semaines, est-ce que ces raisons t'arrêteront toujours ? Ou pas ? Qu'est-ce que ça change ?
- 4) S'il ne te reste que 3 semaines à vivre avant de rejoindre Allah et de commencer ta seconde vie qui démarre dans la tombe, comment fais-tu pour profiter pleinement de Ramadan malgré les « difficultés » qui







TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



INTENTION
POUR DEMAIN

muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH



﴿ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى ﴾

Ton Seigneur ne t'a ni abandonné, ni détesté.

Sourate Ad-Duhā (93), Verset 3



TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿... إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ...﴾

Les bonnes œuvres effacent les mauvaises.

Sourate Hûd (11), Verset 114



TON MIRACLE FAJR 10/67

La puissance de l'intention au quotidien

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ma chère sœur, n'utilise pas les bienfaits d'Allah comme excuse pour te détourner de Lui (les enfants, un travail, un mari, un foyer, de l'abondance dans la nourriture, etc.) mais plutôt sois reconnaissante, et utilise-les comme moyen d'adoration...

- 1) Reprends tes "excuses", celles que tu voyais comme des blocages, des difficultés, qui t'empêchent de profiter pleinement de Ramadan.
- 2) Quels sont les bienfaits qui se cachent derrière ? (Tu peux écrire « El hamdoulileh pour cette situation car ... »)
- 3) En sachant que si Allah les a placés sur ton chemin, c'est pour une sagesse, et que cela ne peut pas t'empêcher de L'adorer, bien au contraire... Comment peux-tu utiliser ces bienfaits pour cheminer vers le Firdaws durant Ramadan ?

A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, intended for writing.

Mon tableau des bonnes actions

Quelle bonne action puis-je accomplir tout de suite, pour Allah, et qui peut être la cause de mon entrée au paradis ?

« A celui ou celle qui fait une bonne œuvre Nous ferons mener une vie agréable et rétribuons les meilleures œuvres » (Coran, 16 : 97).

Tableau des bonnes actions

Bonne action	Bienfaits et récompenses (en temps normal, mais pendant Ramadan, la récompense est démultipliée !!)
Lecture du coran	Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui lit une lettre du livre d'Allah a pour cela une bonne action et la bonne action compte 10 fois. Je ne dis pas que Alif Lam Mim est une lettre mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre ». Tirmidhi dans ses Sounan n°2910
Lecture de la sourate « Al-Mulk »	Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « La sourate Tabarak est l'empêcheuse du châtimeut de la tombe ». Abou Cheikh et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°1140
Apprentissage du Coran	On dira (le Jour du Jugement dernier) au lecteur assidu du Coran : "Lis et monte (les degrés du Paradis). Récite clairement comme tu le faisais dans le bas-monde. Ta place au Paradis te sera fixée au dernier verset que tu liras". At-Tirmidhi 2914
Apprendre un nom d'Allah	Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Certes Allah a quatre vingt dix neuf noms, cent moins un, celui qui les dénombre rentre dans le paradis ». Boukhari dans son Sahih n°2736 et Mouslim dans son Sahih n°2677

<p>Lire le Coran, des hadiths, des livres religieux, en famille, en groupe</p>	<p>Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Toutes les fois que les gens se réunissent dans l'une des maisons d'Allah pour réciter le Livre d'Allah et pour l'étudier entre eux, la sérénité descend sur eux, la miséricorde les couvre, les anges les entourent de leurs ailes et Allah les mentionne devant ceux qui sont auprès de Lui » Muslim (n°2699)</p>
<p>Lire la vie du Prophète (ﷺ) Salla Allahu Alaihi wa Sallam et s'en inspirer</p>	<p>Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Accrochez-vous à ma sunna et à celle de mes successeurs bien guidés, tenez-y fortement, saisissez-le avec vos dents molaires » Tirmidhi dans ses Sounan n°2676 Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Toute ma communauté entrera au Paradis sauf ceux qui s'y refusent ». On dit : « Et qui donc refuserait d'y entrer, ô Messager d'Allah ? ». Il dit : « Quiconque m'obéit entrera au Paradis et quiconque me désobéit aura refusé » Boukhari 7280</p>
<p>Prières surérogatoires (nuit)</p>	<p>Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Notre Seigneur descend chaque nuit vers le ciel de l'ici-bas lorsqu'il ne reste que le dernier tiers de la nuit et il dit : Qui m'invoque que je l'exauce, qui me demande que je lui donne et qui me demande pardon que je le pardonne ». Boukhari dans son Sahih n°1145</p>
<p>Prier salat ad-duha</p>	<p>D'après Abou Dhar (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Chacun d'entre vous doit impérativement donner une aumône pour chacune de ses articulations. Chaque tesbih est une aumône, chaque tehmid est une aumône, chaque tehليل est une aumône, chaque tekbir est une aumône, ordonner le bien est une aumône, interdire le mal est une aumône et il suffit pour tout cela deux unités de prière qui sont accomplies au moment du doha ». Mouslim dans son Sahih n°720</p>

<p>Prier les rawatib, 12 rakaat dans la journée</p>	<p>D'après Oum Habiba (qu'Allah l'agrée), Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui prie dans le jour et la nuit douze unités de prière, Allah lui construit une maison au paradis : quatre avant le dohr, deux après le dohr, deux après le maghreb, deux après le 'icha et deux avant la prière du matin ». Tirmidhi dans ses Sounan n°415</p>
<p>Dhikr</p>	<p>Allah a dit: « Rappelez vous de moi je me rappellerai de vous ». Al Baqara n°2 verset 152</p>
<p>Apprendre sa religion : Assister à des cours Apprendre l'arabe Lire des livres religieux Écouter des cours religieux en ligne Lire la traduction ou le Tafsir du Coran...</p>	<p>Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui emprunte un chemin par lequel il recherche une science Allah lui fait prendre par cela un chemin vers le paradis (*). Certes les anges tendent leurs ailes par agrément pour celui qui recherche la science». Abou Daoud dans ses Sounan n°3641</p>
<p>Une aumône pour chacune de ces bonnes actions :</p>	<p>Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Le fait que tu fasses un sourire en face de ton frère est une aumône; le fait que tu ordonnes le bien et que tu interdises le mal est une aumône ; que tu guides une personne dans un endroit où il est perdu est pour toi une aumône; que tu enlèves du chemin ce qui gêne, une épine, un os est pour toi une aumône; que tu verses de ton seau vers le seau de ton frère est pour toi une aumône; et guider le malvoyant est pour toi une aumône ». Ibn Hibban et authentifié par Cheikh Al-bani dans Sahih Targhib n°2685</p>
<p>Être au service des autres</p>	<p>Prophète Sallallahou alayhi wa salam 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. » Mousslim dans son Sahih n°2699 (1) C'est à dire une personne qui a une dette envers lui. (2) C'est à dire qu'il cache son péché.</p>

<p>Assister à des assises pour écouter un rappel, lire le Coran, etc</p>	<p>Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : «Et aucun groupe ne se rassemble dans une maison parmi les maisons d'Allah afin de lire le Coran et de l'enseigner entre eux sans que la quiétude ne descende sur eux, sans que la miséricorde ne les englobe, sans que les anges ne les entourent et sans qu'Allah ne les mentionne auprès de ceux qui sont auprès de lui. » Mouslim dans son Sahih n°2699</p>
<p>Deux paroles faciles à réciter mais lourdes en bonnes actions : subhanallah wa bihamdih, subhanallah al-'azim</p>	<p>D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Deux paroles sont légères sur la langue, lourdes dans la balance et aimées par le Miséricordieux: Gloire et louange à Allah (*), Gloire à Allah l'Immense (**))» Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°6682 (* en phonétique: sobhanalah wa bihamdih en arabe: سبحان الله وبحمده (**) en phonétique: sobhanalah al 'adhim en arabe: سبحان الله العظيم</p>
<p>Dire : Gloire à Allah, Loué soit-Il 100 fois : Subhanallah wa bihamdih.</p>	<p>D'après Abou Hourayra, Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : «Celui qui dit : Soubhana Allah wa bi hamdih 100 fois matin et soir aura ses péchés remis, fussent-ils aussi abondants que l'écume de la mer .» Al-Boukhari, 6042 et par Mouslim, 2691</p>
<p>Faire l'istighfar</p>	<p>D'après Zoubayr Ibn Al 'Awam (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui aime être réjoui par son feuillet qu'il y multiplie la demande de pardon (*)» Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°5955) (* c'est à dire celui qui veut être réjoui pas le registre de ses actes le jour du jugement, qu'il multiplie les demandes de pardon qui y seront inscrites.</p>

<p>Prier pour les morts avec cette invocation :</p> <p>« Allahumma ghfir lil-muslimina wa lil-muslimati, wal-mu'minina wa lil-mu'minati, al-dhya'i minhum wal-amwat »</p> <p>« Ô Allah, pardonne aux musulmans et aux musulmanes, aux croyants et aux croyantes, aux vivants parmi eux ainsi qu'aux morts. »</p>	<p>D'après Oubada Ibn Samit (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui demande pardon pour les croyants et les croyantes, Allah lui inscrit une bonne action pour chaque croyant et chaque croyante ».</p> <p>Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°6026</p>
<p>Prier sur le Prophète (ﷺ) Salla Allahou Alaihi wa Sallam</p>	<p>D'après Abou Bourda Ibn Nayar (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit : « Toute personne de ma communauté qui prie sur moi avec un coeur sincère, Allah prie sur lui dix prières, il l'élève de dix degrés, il lui inscrit dix bonnes actions et il lui efface dix péchés ».</p> <p>Nasai et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°1659</p>
<p>Réciter 3 fois sourate Al-Ikhlâs</p>	<p>D'après Abou Sa'id Al Khoudri (qu'Allah l'agrée), un homme a entendu un autre homme réciter –Qoul Houwa Allahou Ahad- (*) et il la répétait.</p> <p>Au matin, il s'est rendu vers le Prophète Sallalahou alayhi wa salam et lui a mentionné cela comme s'il la minimisait.</p> <p>Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Je jure par Celui qui détient mon âme dans Sa main, elle équivaut certes au tiers du Coran ».</p> <p>Boukhari dans son Sahih n°7374 (*) Il s'agit de la sourate Al Ikhlas n°112.</p>
<p>Réciter 10 fois sourate Al-Ikhlâs</p>	<p>D'après Mou'adh Ibn Anas Al Jouhani (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit:</p> <p>« Celui qui lit –Qoul Houwa Allahou Ahad- (*) jusqu'à la fin dix fois, Allah lui construit un château dans le paradis ».</p> <p>Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans Silsila Sahiha n°589</p>

<p>Nourrir un jeûneur (ta famille, voisins, une association : une aumône par jour à une association pendant Ramadan ?)</p>	<p>D'après Zayd Ibn Khalid Al Jouhani (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui nourrit un jeûneur pour la rupture du jeûne aura la même récompense que lui sans que cela n'enlève rien à la récompense du jeûneur ». Tirmidhi dans ses Sounan n°807</p>
<p>Être généreux</p>	<p>« Et pour tout ce que vous dépensez de vos biens, vous serez pleinement récompensés et nullement lésés. » (Sourate 2, verset 272)</p>
<p>Transmettre un bien</p>	<p>Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui montre un bien a la même récompense que celui qui l'a fait ». Mousslim dans son Sahih n°1893</p>
<p>Réconcilier entre les gens</p>	<p>D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Le fils de Adam n'a pas pratiqué une chose qui est meilleure que la prière, que de réconcilier entre les gens et que le bon comportement ». Al Bayhaqi et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°5645</p>
<p>Renouer les liens familiaux</p>	<p>D'après Anas Ibn Malik (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Celui à qui il plaît qu'on lui allonge la vie et qu'on augmente sa subsistance qu'il se comporte bien avec ses parents et qu'il lie ses liens de parenté ». Ahmed et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2488</p>

La bonté envers tes parents
(sois bienveillante, soutiens-les,
rends-leur service, pour Allah...)

Adorez Allâh et ne Lui associez personne,
et soyez bons avec vos parents. »
(Sourate 4, verset 36)
« Et on a enjoint l'homme à être respec-
tueux et doux avec ses parents. Sa mère
l'a porté avec difficulté et elle continue
à le porter avec difficulté. » (Sourate 46,
verset 15)

La bonté, la bienveillance,
l'amour envers tes enfants, pour Allah

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée)
: Al Aqra' Ibn Habis (qu'Allah l'agrée) a vu
le Prophète Sallallahou alayhi wa salam
a dit: embrasser Al Hassan (qu'Allah
l'agrée) (*) alors il a dit : Certes j'ai dix en-
fants et je n'ai jamais embrassé l'un d'eux.
Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam
a dit: « Certes celui qui ne fait pas miséri-
corde il ne lui sera pas fait miséricorde ».
Moulim dans son Sahih n°2318
(*) C'est à dire qu'il a vu le Prophète (que
la prière d'Allah et Son salut soient sur lui)
embrasser Al Hassan Ibn 'Ali (qu'Allah
l'agrée) qui était son petit fils.

Pardonner à quelqu'un

« Et concourez au pardon de votre Sei-
gneur, et à un Jardin (paradis) large
comme les cieux et la terre, préparé pour
les pieux, qui dépensent dans l'aisance et
dans l'adversité, qui dominent leur rage
et pardonnent à autrui – car Allah aime
les bienfaisants. »

(Sourate 3, versets 133-134)

<p>Visiter un malade</p>	<p>Pratiquer le jeûne surérogatoire, visiter les malades et faire des aumônes. D'après Abou Hourayra, le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: «- Lequel d'entre vous a débuté la journée en jeûne ? - Moi, dit Abou Bakr (P.A.a) - Lequel d'entre vous a accompagné aujourd'hui un mort à sa dernière demeure ? - Moi, dit Abou Bakr - Lequel d'entre vous a nourri un nécessiteux aujourd'hui ? - Moi, dit Abou Bakr (P.A.a) - Lequel d'entre vous s'est rendu aujourd'hui au chevet d'un malade ? - Moi, dit Abou Bakr. - Celui qui accomplit tous ces actes entrera au paradis »</p> <p>Mousslim, 1028</p>
<p>Apporter un plat aux voisins</p>	<p>Abû Dharr al-Ghifârî (qu'Allah l'agrée) relate que le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Lorsque tu prépares une sauce, mets-y beaucoup d'eau et nourris-en tes voisins. »</p> <p>Sahih muslim 2625</p>
<p>Prendre soin d'un orphelin (le parrainer, etc)</p>	<p>D'après Sahl Ibn Sa'd (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Nous serons dans le paradis moi et celui qui s'occupe de l'orphelin comme cela » et il fit un signe avec l'index et le majeur.</p> <p>Boukhari dans son Sahih n°5304</p>
<p>Avoir un bon comportement</p>	<p>le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: «Celui qui est facile à vivre, calme et doux, Allah l'interdit à l'enfer » Al Bayhaqi et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°6484 (*) C'est à dire qu'il sera protégé du feu et rentrera au paradis.</p>

<p>Cacher les défauts, les péchés des autres.</p>	<p>le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: «Celui qui cache les défauts de son frère, Allah lui cachera ses défauts ici-bas et dans l'au-delà » Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2336</p>
<p>Réciter la dou'a de rupture du jeûne (tu perpétues une sunna du Prophète).</p>	<p>D'après Abdallah Ibn Omar (qu'Allah les agrée), lorsque le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: rompaient son jeûne il disait: « La soif est partie, les veines sont humides et la récompense est assurée si Allah le veut ».</p> <p>Abou Daoud dans ses Sounan n°2357 Dhahaba ad-dama' wa'btallati l-'uruq wa thabata l-ajr in sha' Allah</p> <p>ذَهَبَ الظَّمَا وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَثَبَّتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ</p>
<p>S'éloigner des distractions (télé, Netflix, téléphone, réseaux sociaux...).</p>	<p>D'après Ibn Abbas (qu'Allah les agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit à un homme alors qu'il l'exhortait : « Profite (*) de cinq choses avant cinq choses : de ta jeunesse avant ta vieillesse, de ta santé avant ta maladie, de ta richesse avant ta pauvreté, de ton temps libre avant ton occupation et de ta vie avant ta mort ». (Rapporté par Al Hakim et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°3355) (*) Le sens est de profiter des cinq choses mentionnées dans le hadith pour se rapprocher d'Allah et faire le maximum d'actes d'obéissance avant que le serviteur ne soit privé de ces choses et ainsi ne soit plus capable de faire les bonnes actions qu'il pouvait faire auparavant.</p>

<p>Éviter la médiance, la polémique, la grossièreté.</p>	<p>D'après Abou Oumama (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit: « Je garantie une maison à la périphérie du paradis à celui qui délaisse la polémique même si il a raison, une maison au milieu du paradis à celui qui délaisse le mensonge même si il plaisante et une maison en haut du paradis à celui qui améliore son comportement ». Abou Daoud dans ses Sounan n°4800</p>
<p>Patienter pour Allah</p>	<p>« Les endurents auront leur pleine récompense sans compter. » (Sourate 39, verset 10)</p>
<p>Prier sur un mort et l'accompagner à sa dernière demeure</p>	<p>D'après Abou Hourayra (P.A.a), le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui accompagne un mort jusqu'au moment où on lui fait la prière des morts recevra un quirat en guise de récompense ; celui qui l'accompagne jusqu'à son lieu d'enterrement aura deux quirat... - Qu'est-ce que deux quirat ? - C'est quelque chose de comparable à deux énormes montagnes » al-Boukhari, 1261 et par Mouslim, 945</p>
<p>Passer le salam : As-salam 'alaykoug As-salam 'alaykoug wa rahmatougllah As-salam 'alaykoug wa rahmatougllah wa barakatoug</p>	<p>D'après Sahl Ibn Houneyf (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui dit: -As Salam 'Alaykoug- il lui est inscrit dix bonnes actions. Celui qui dit: -As Salam 'Alaykoug Wa Rahmatougllah- il lui est inscrit vingt bonnes actions. Celui qui dit: -As Salam 'Alaykoug Wa Rahmatougllah Wa Barakatoug- il lui est inscrit trente bonnes actions ». Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°2711</p>

Tes idées de bonnes actions :

A large rectangular area containing 18 horizontal dotted lines for writing.

Tableau 2 :

Mes forces, qualités, ressources, passions, a utiliser au service d'Allah

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾

Certes Allah aime ceux qui se repentent,
et Il aime ceux qui se purifient.

Sourate Al-Baqarah (2), Verset 222 (extrait)



TON MIRACLE FAJR 11/67

Bilan du tiers de Ramadan

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) : _____

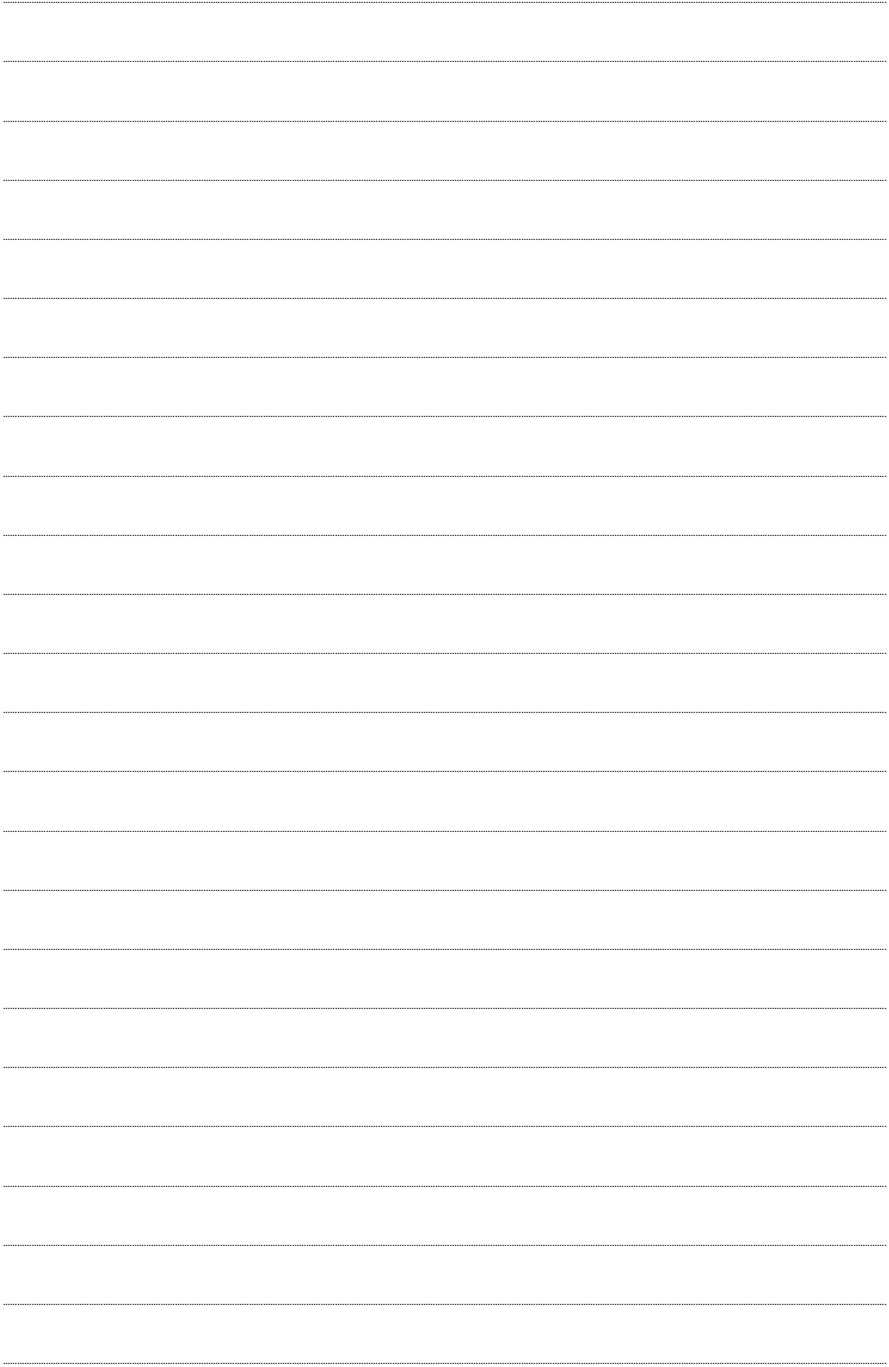
Je t'invite à faire un bilan des 10 premiers jours (pour éviter de reproduire les mêmes erreurs et profiter encore mieux de la suite du mois).

- 1) Did it list pour Allah : Qu'as-tu accompli jusqu'ici ? Note et remercie Allah : al hamdoulillah.
- 2) Quel est ton ressenti global sur ces 10 jours ? (Écris sans filtre, comme tu le ressens.)
- 3) Quel effort tu repousses encore, mais qui pourrait tout changer si tu t'y mettais bi idnileh ?
- 4) Si tu continues sur le même rythme, qu'est-ce que tu risques de regretter à la fin de ce Ramadan ? (Ne fuis pas la réponse, ma douce...)
- 5) Veux-tu rester dans l'état d'esprit du "je n'y arrive pas"... ou choisis-tu MAINTENANT de dire : "Ok, à partir de maintenant je donne TOUT ce que j'ai inchaAllah !!". Note la pensée que tu veux ancrer dans ta tête, bi idnileh.

6) Quel petit pas concret décides-tu de mettre en place dès demain matin, inchaAllah, même si c'est dur ?

7) Depuis le début du mois tu as mis en place la lecture du Coran (BRAVO), quel verset du Coran t'a le plus touchée durant ces 10 jours, et pourquoi ?

8) Invoque Allah : demande-Lui de t'aider à rester déterminée et à ne plus perdre de temps.



TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

﴿جَنَّاتٌ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ
وَذُرِّيَّتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ (٣٢) سَلَامٌ
عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ (٤٢)﴾

Les jardins d'Eden, où ils entreront,
ainsi que tous ceux de leurs ascendants,
conjoints et descendants, qui ont été de bons
croyants. De chaque porte, les Anges entreront
auprès d'eux. Paix sur vous,
pour ce que vous avez enduré !
Quelle excellente demeure finale !

Surate Ar-Ra'd (13) Verset (23-24)

TON MIRACLE FAJR 12/67

Chemine vers le Firdaws par la Tawba

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

.....

Écris une lettre à Allah, dans laquelle tu Lui demandes pardon et tu retournes à Lui avec un cœur sincère. Ensuite, prie deux unités et, en sujud, fais beaucoup de dou'as pour qu'Allah te pardonne TOUT.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا
مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ﴾

Ceux qui récitent le Livre d'Allah,
accomplissent la Salat, et dépensent, en
secret et en public de ce que Nous leur
avons attribué, espèrent ainsi faire une
commerce qui ne périra jamais.

Sourate Fâtir (35), Verset 29

TON MIRACLE FAJR 13/67

Le Coran, ton bouclier dans l'Au-delà

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) : _____

CHEMINE VERS LE FIRDAWS VIA TON AMOUR POUR LE CORAN :

- 1) Comment est ta relation avec le Coran ? En toute sincérité, prends quelques secondes pour y réfléchir.
- 2) Est-ce que : tu as conscience de sa valeur, tu te sens proche, tu le lis tous les jours, il est sur ta table de chevet, ou dans ton cocon fajr ? Ou est-ce qu'il prend la poussière dans ta bibliothèque, dès que tu penses au Coran tu te sens coupable car tu l'ouvres rarement ? Est-ce que tu te sens lourde à l'idée de le lire ? Tu as l'impression de ne pas avoir assez de temps ? Tu as peut-être des difficultés à lire l'arabe ?
- 3) Quels obstacles rencontres-tu pour avoir une belle relation avec le Coran ? Quelles sont tes excuses ?
- 4) Et enfin, comment peux-tu y remédier ? Quelles solutions mettre en place pour faire de la place, avec amour, au Coran dans ton quotidien ?

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquilisent à l'évocation d'Allah. N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquilisent les cœurs ?

Sourate Ar-Ra'd (13), Verset 28



TON MIRACLE FAJR 14/67

Les secrets de la salat

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....
 Autres bonnes actions (si possible) :

.....
.....
.....

Construis ta liste de dou'as de rêve. Inspire-toi de la liste que tu avais noté dans ton carnet 1, page 40 à 42.

Note ici toutes les invocations que tu veux adresser à Allah durant les prochaines nuits de Ramadan : pour ta dounya, ta Akhira... (Rappelle-toi : rien n'est trop grand pour Allah !).

Ensuite je te conseille de les lister sur une page blanche que tu gardes près de toi lors des salat, à la mosquée si tu vas au Tarawih, etc.

.....
.....
.....
.....

إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

« Allah attribue Ses dons à qui Il veut sans compter. »

(Sourate Âl 'Imrân - 3:37)

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

« Quand Il veut une chose, Son commandement consiste
seulement à dire : “Sois”, et elle est. »

(Sourate Yâ-Sîn - 36:82)

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

« Votre Seigneur a dit : Invoquez-Moi, Je vous répondrai. »

(Sourate Ghafir – 40:60)



Ta liste de dou'as de rêves
pour Ramadan

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا
مُّتَّصِدًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ
لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾

Si Nous avons fait descendre ce Coran sur
une montagne, tu la verrais s'humilier et se
fendre par crainte d'Allah.

Sourate Al-Hashr (59), Versets 21

TON MIRACLE FAJR 15/67

Si tu as une baisse de motivation ou une baisse de foi...

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

.....

Comment te sens-tu actuellement ? Comment est l'état de ta foi ? De ta motivation ?

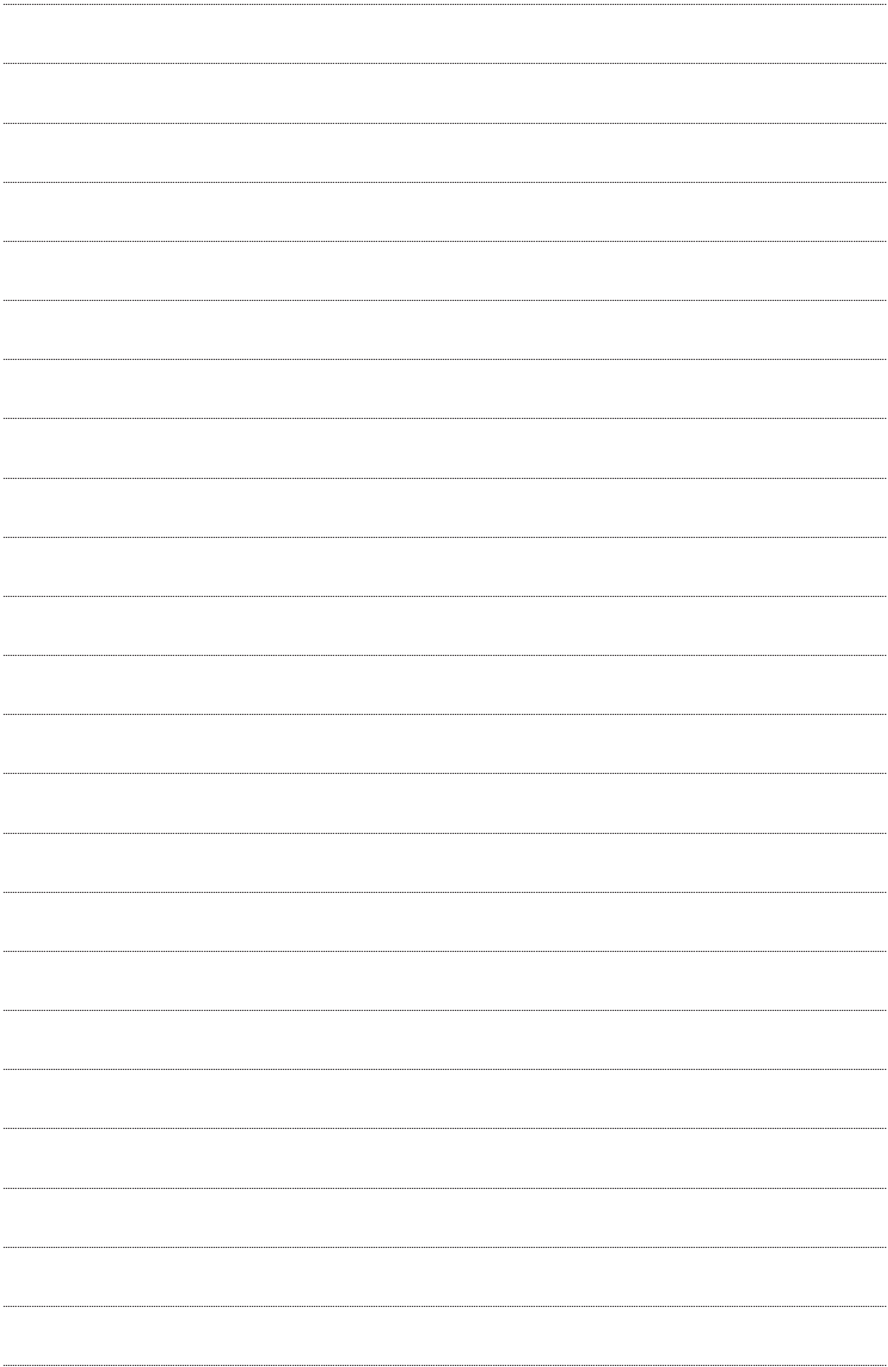
Si tu as un coup de mou, écris-toi un petit texte de réconfort et de motivation pour continuer ton cheminement vers le firdaws ! Sois ta meilleure amie et soutiens-toi pour ne pas lâcher tes efforts... Commence en écrivant « ma douce... » et laisse parler ton cœur : écris tout ce que tu aimerais recevoir comme dose d'amour, de soutien, de rahma, de compassion, de force...

.....

.....

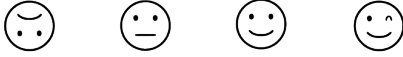
.....

.....



TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

Et lorsque votre Seigneur proclama : "Si vous êtes reconnaissants, très certainement J'augmenterai [Mes bienfaits] pour vous. Mais si vous êtes ingrats , Mon châtement sera terrible"

Sourate Ibrâhîm (14), Verset 7



TON MIRACLE FAJR 16/67

Chemine vers le Firdaws par jhed nefis

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....
 Autres bonnes actions (si possible) :

.....
.....

Comment peux-tu cheminer vers le Firdaws via le jihad nefis ? Choisis un sujet sur lequel tu souhaites pratiquer le jihad nefis, pour Allah. Et décris le petit pas que tu peux faire dès aujourd'hui.

Exemple : je reste 5h par jour sur mon téléphone, je décide de réduire et passer à 3h par jour, pour avoir plus de temps d'adoration. Pour cela, je décide d'utiliser mon téléphone uniquement à partir de 12h et de supprimer les réseaux sociaux.

.....
.....
.....
.....
.....

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

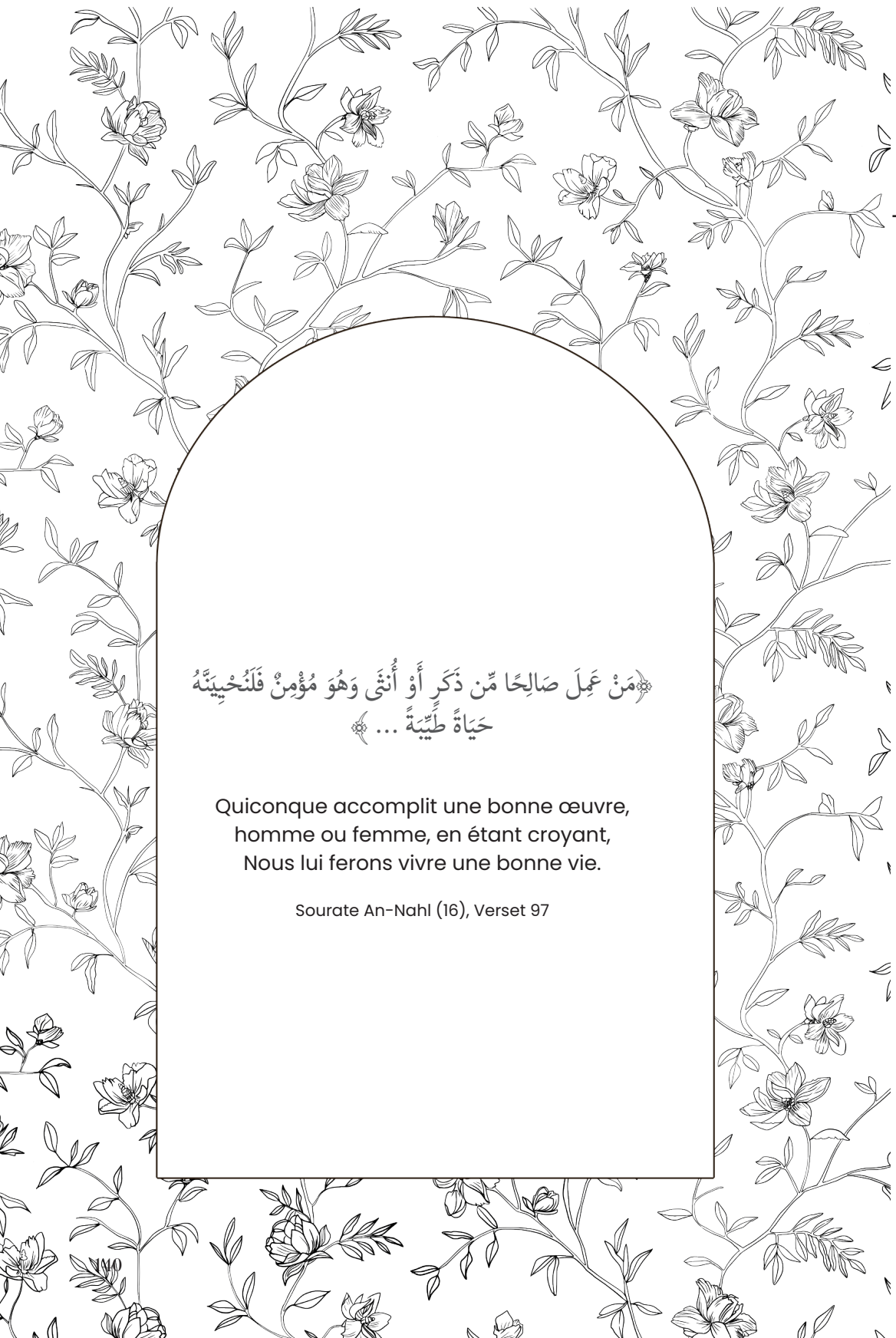
.....

.....

.....

.....

.....



﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيَاةً طَيِّبَةً...﴾

Quiconque accomplit une bonne œuvre,
homme ou femme, en étant croyant,
Nous lui ferons vivre une bonne vie.

Sourate An-Nahl (16), Verset 97

TON MIRACLE FAJR 17/67

Le qiyem, un trésor

Salât fajr

Adhkar

Coran

Audio

Écriture

Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

Note les réflexions suite à l'audio du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾

Quiconque fait un atome de bien le verra

Sourate Az-Zalzala (99), Versets 7



TON MIRACLE FAJR 18/67

Fais plaisir à ton nefis, avant le sprint final

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) : _____

Ma chère sœur, je sais que la proposition du jour peut sembler étonnante et aller à contre-courant de notre objectif de Ramadan (cheminer vers le Firdaws), pourtant, quand on comprend comment fonctionne notre « nefis », ses failles et ses limites, c'est tout à fait logique.

1) Que ressens-tu actuellement par rapport à ton nefis ? As-tu l'impression d'être essoufflée, fatiguée, car tu as fait beaucoup d'efforts durant ce mois de Ramadan ? Beaucoup plus que d'habitude ?

-Oui : et si tu t'autorises une soirée plaisir de manière consciente, pour récompenser ton nefis des efforts faits jusqu'ici ? (Oui, tu éduques ton nefis comme tu le ferais avec un enfant... avec bienveillance, un cadre, des limites, et des récompenses lorsqu'il est sage...)

Note les idées d'activités plaisir à faire en toute conscience, sans culpabilité :

-Non : Tant mieux ! Continue tes efforts, tout en restant à l'écoute de toi-même, et des limites de ton nefis...

A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

﴿قُلْ يَا عِبَادِ الدِّينِ أَمِنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلدِّينِ أَحْسَنُوا
فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى
الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾

Ö Mes serviteurs qui avez cru !
Craignez votre Seigneur".
Ceux qui ici-bas font le bien, auront une
bonne [récompense]. La terre d'Allah
est vaste et les endurants auront leur
pleine récompense sans compter.

Sourate Az-Zumar (39), Verset 10

TON MIRACLE FAJR 19/67

Bilan & prépare toi pour les 10 dernières nuits

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) : _____

Ma douce, je t'invite à faire un bilan des 20 premiers jours (pour éviter de reproduire les mêmes erreurs et profiter encore mieux de la fin du mois !! Il reste seulement 10 jours et 10 nuits soubhannallah).

- 1) Did it list pour Allah : Qu'as-tu accompli jusqu'ici ? Note et remercie Allah : al hamdoulillah.
- 2) Quel est ton ressenti global sur les 10 jours qui viennent de passer ? (Écris sans filtre, comme tu le ressens.)
- 3) Quel effort tu repousses encore, mais qui pourrait tout changer si tu t'y mettais bi idnileh ?
- 4) Si tu continues sur le même rythme, qu'est-ce que tu risques de regretter à la fin de ce Ramadan ? (Ne fais pas la réponse, ma douce...)
- 5) Veux-tu rester dans l'état d'esprit du "je n'y arrive pas"... ou choisis-tu MAINTENANT de dire : "Ok, à partir de maintenant je donne TOUT ce que j'ai inchaAllah !!" ? Note la pensée que tu veux ancrer dans ta tête.
- 6) Quel petit pas concret décides-tu de mettre en place dès demain matin,

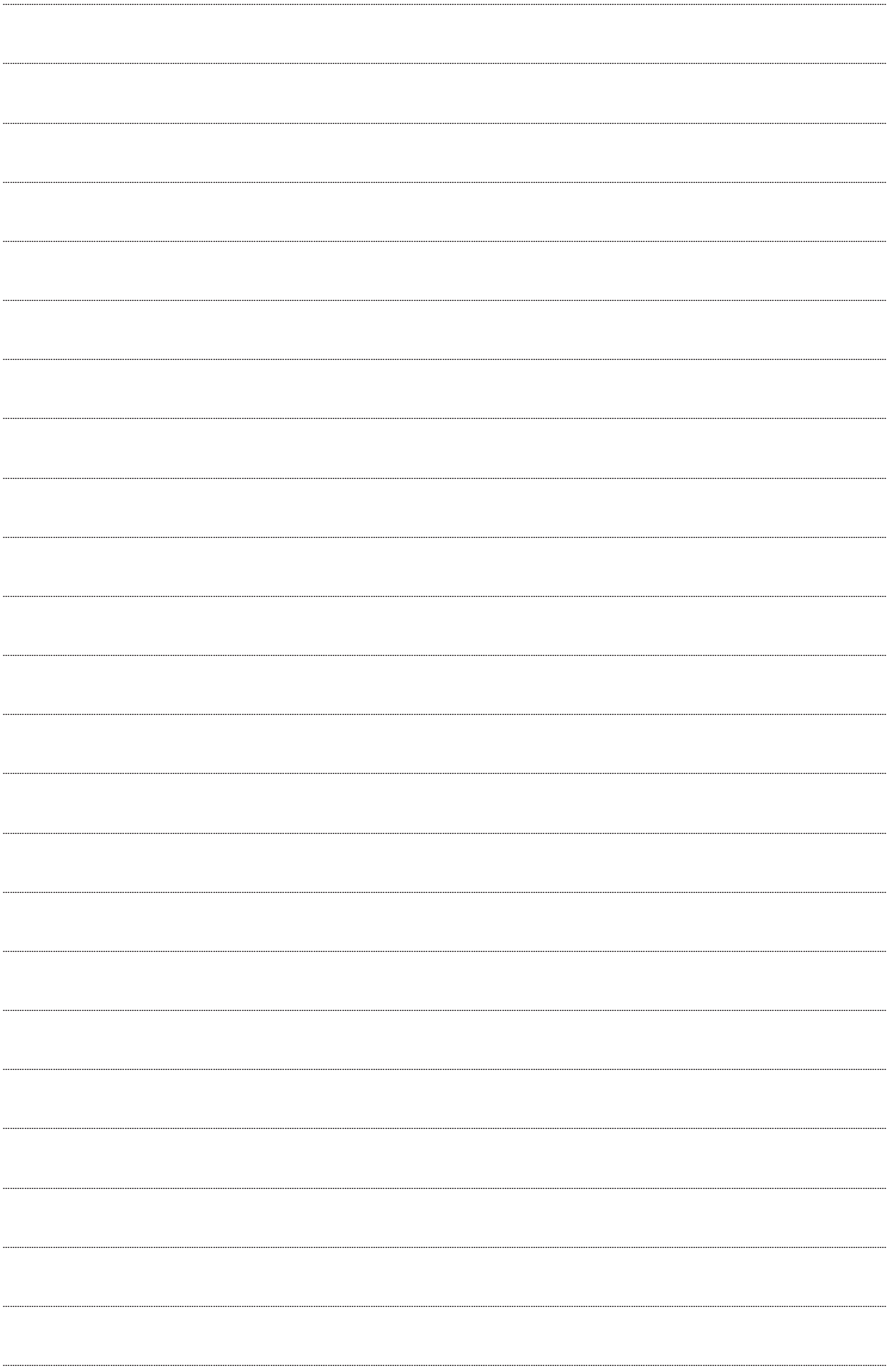
inchaAllah, même si c'est dur ?

7) Qu'est ce que tu devrais faire pour profiter à fond des 10 dernières nuits ?

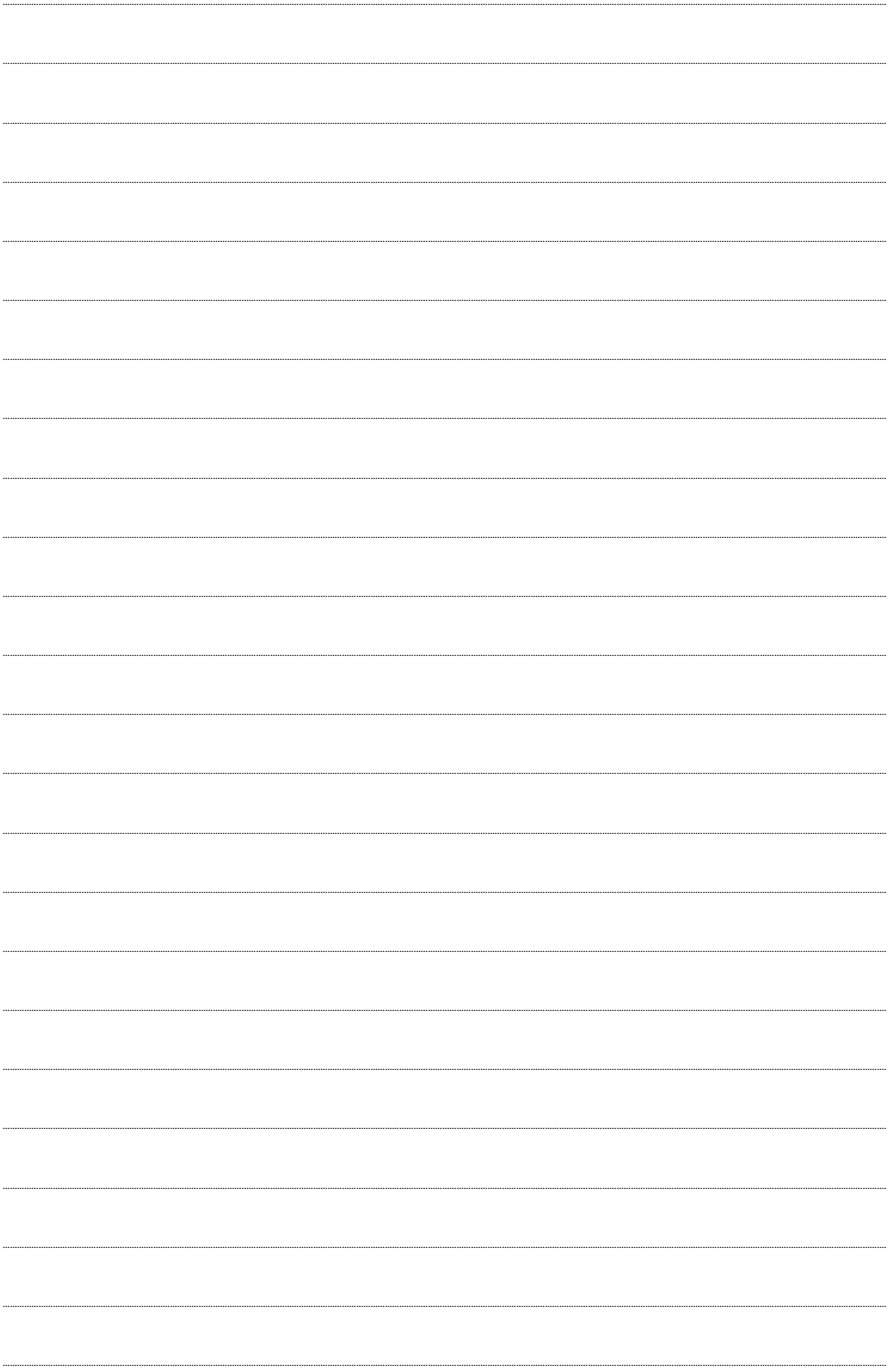
8) Depuis le début du mois tu as mis en place la lecture du Coran (BRAVO), quel verset du Coran t'a le plus touchée dans ces 10 derniers jours, et pourquoi ?

9) Invoque Allah : demande-Lui de t'aider à rester déterminée et à ne plus perdre de temps.

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines on a white background.







TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٧٢) ازْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً
مَّرْضِيَةً (٨٢) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٩٢) وَادْخُلِي جَنَّاتِي
(٠٣)﴾

Ô toi, âme apaisée !
Retourne vers ton Seigneur,
satisfaite et agréée.
Entre donc parmi Mes serviteurs,
et entre dans Mon Paradis.

Sourate Al-Fajr (89), Versets 27-30

TON MIRACLE FAJR 20/67

La nuit qui vaut 83 années

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) : _____

Je sais que tu es bien occupée, ma chère sœur, pourtant je t'invite malgré tout à prendre un petit temps de calme pour cette prochaine séance d'écriture qui est pri-mor-diale ! Fais-moi confiance, la séance d'écriture que je te propose est vraiment géniale et peut profondément impacter ton état d'esprit et tes actions pour les 10 prochaines nuits (les plus importantes de l'année !).

1) Imagine tes 10 dernières nuits idéales, que tu profites pleinement de chacune d'elles, que tout est possible... Que ressens-tu durant ces nuits si belles ?

2) Qu'accomplis-tu durant ces nuits si uniques ? Note au présent ta nuit idéale de « Laylat al-Qadr » comme si tu la vivais tout de suite. Écris tout, dans le détail, écris la version idéale de ta nuit du Destin comme si tout était possible et que tu n'avais aucune contrainte (et avec Allah, ça l'est !).

3) Maintenant, imagine toutes les contraintes, obstacles, difficultés qui peuvent t'empêcher de vivre cette nuit idéale du Destin durant les 10 prochaines. Écris : « C'est impossible de vivre de telles 10 dernières nuits

parce que... », liste tout ce qui te passe par la tête. Absolument tout.

4) Maintenant, souviens-toi qu'Allah n'attend pas de toi la perfection, mais la progression. Souviens-toi que chaque effort compte. Aie la certitude que, malgré ta situation et tes contraintes, tu peux vivre ces 10 dernières nuits d'une belle manière (pas parfaite, mais belle malgré tout). Ouvre-toi aux solutions : face à ces difficultés, quelles solutions ? Quelle opportunité de montrer à Allah que tu ne lâches pas ? Quel état d'esprit, quelles pensées peuvent t'aider à ne pas tout abandonner ? Que faire pour savourer et profiter, malgré tes contraintes, de la Nuit du Destin ?

5) À partir de la description de ta nuit idéale, je t'invite à créer ta liste « Laylat al-Qadr » de bonnes actions idéales ainsi que la version minimaliste (pour les jours où tu as peu d'énergie, que tu es fatiguée, ou lorsqu'il y a des imprévus, etc.).

Voici une liste "Laylat al-Qadr" de bonnes actions minimalistes:

- 2 rakaat après Isha
- Lire une page de Coran
- Dhikr durant 5 min
- Zakat : don automatique de 2 € par soir pour une association
- Invoquer Allah pour réaliser ma liste de douas de rêves
- Répéter souvent l'invocation de la Nuit du Destin :

« اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي »

Allahouma Inaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

Ô Allah tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne moi

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

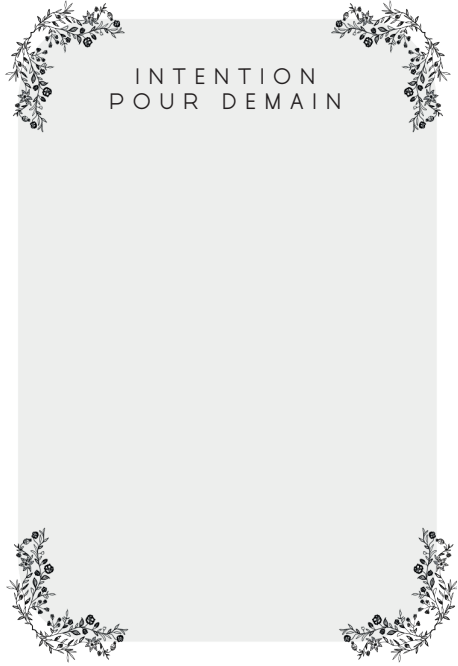
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



Dieu dernières nuits

1	2	3	4	5	6



TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ مُجِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾

Et quiconque craint Dieu,
il lui donnera une issue favorable,

Sourate At-Talaq (65), Verset 2



TON MIRACLE FAJR 21/67

Dépasse toi pour Allah

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) : _____

Toute la journée, pose-toi cette question : « Comment est-ce que je fais pour adorer Allah dans telle ou telle situation du quotidien ? ».

Mets plusieurs alarmes pour te rappeler de rester focus sur l'adoration d'Allah en toutes circonstances.

Tout se joue maintenant, ma douce !! Garde ta motivation, et continue de donner le meilleur de toi-même pour Allah, pour ta akhira, pour ta « moi du firdaws » !

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Annii

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



﴿... وَمَا آتَيْتُمْ مِّنْ زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُضْعِفُونَ﴾

Ce que vous donnez en aumône en recherchant la Face d'Allah (Sa satisfaction)... Ceux-là verront [leurs récompenses] multipliées.

Sourate Ar-Rûm (30), Versets 39



TON MIRACLE FAJR 22/67

Protège toi du feu par le Ikram et la sadaqa

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

As-tu des idées d'aumônes, de services à rendre, ou d'ikram que tu peux faire pour des personnes dans le besoin, pour les prochains jours et nuits ?

*N'oublie pas la parole du Prophète (Salla Allahu 'Alaihi wa Sallam) :
« Mettez-vous donc à l'abri du feu, ne serait-ce qu'en faisant l'aumône d'une demi-datte. »*

.....

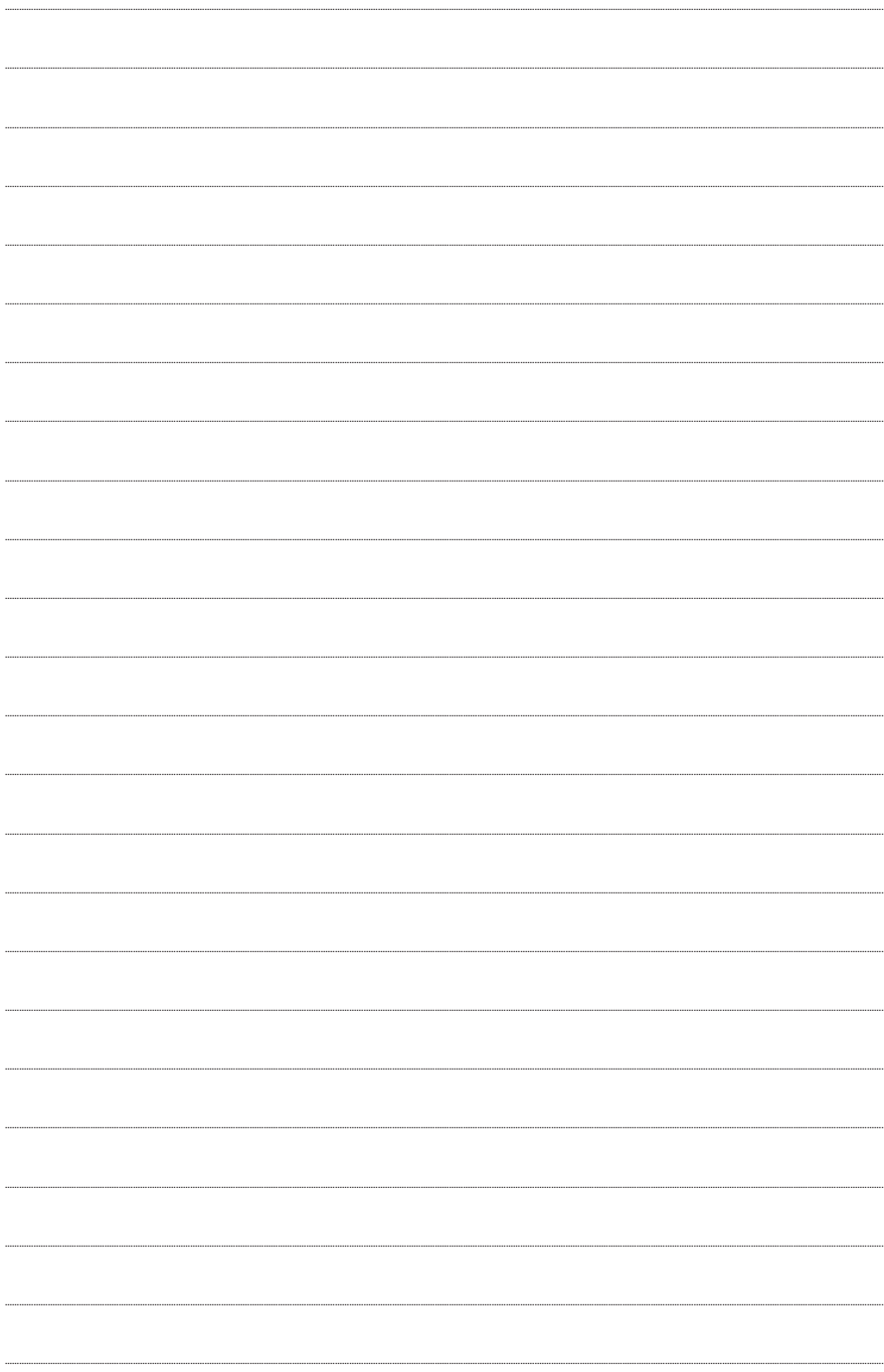
.....

.....

.....

.....

.....



TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Annii

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

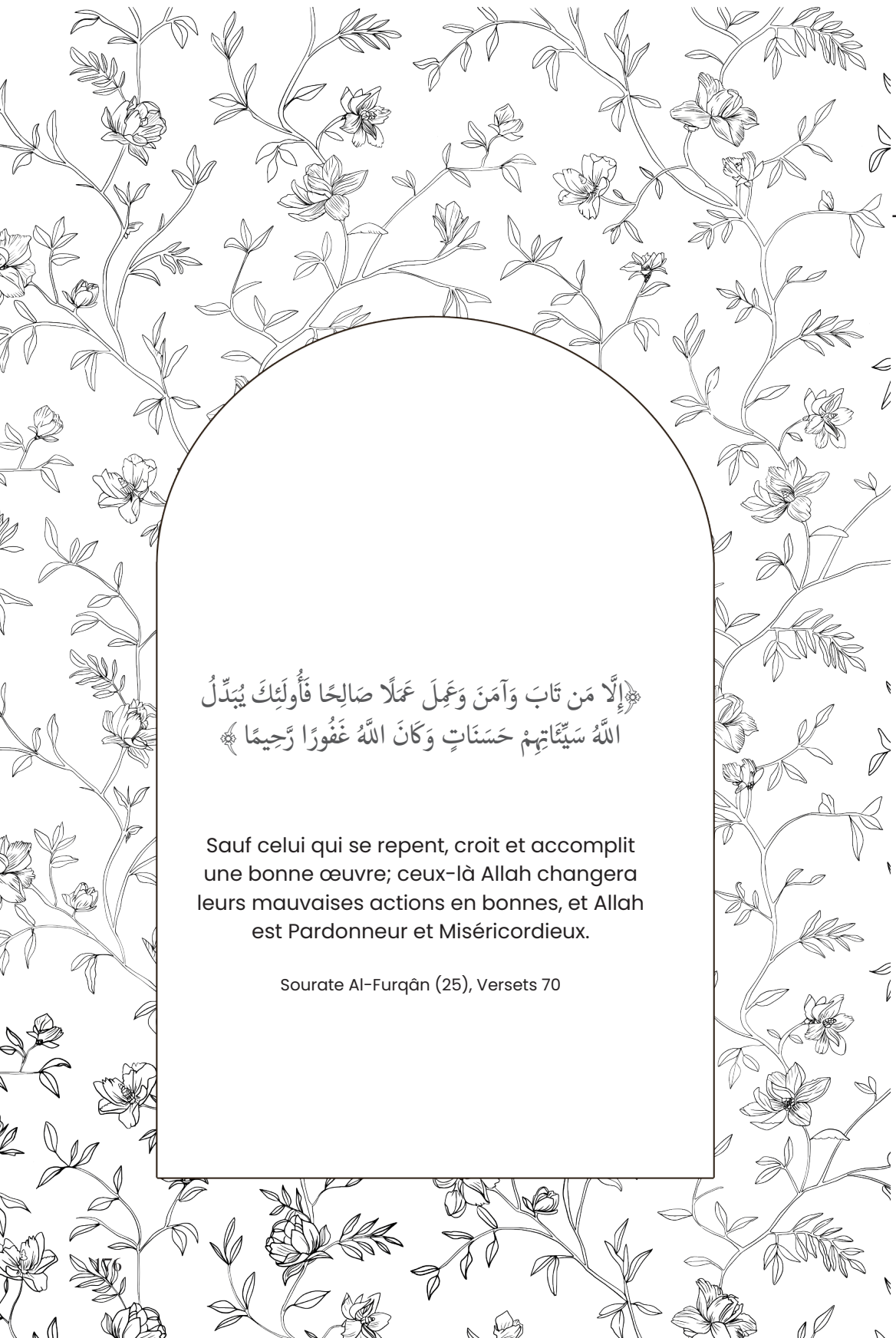
.....

.....

.....

.....





﴿إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ
اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾

Sauf celui qui se repent, croit et accomplit
une bonne œuvre; ceux-là Allah changera
leurs mauvaises actions en bonnes, et Allah
est Pardonneur et Miséricordieux.

Sourate Al-Furqân (25), Versets 70

TON MIRACLE FAJR 23/67

La puissance du dhikr

Salât fajr

Adhkar

Coran

Audio

Écriture

Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

Écris une lettre à Allah, dans laquelle tu Le remercies : "Al hamdoulileh", tu Le glorifies : "Subhanallah", tu médites sur Sa grandeur et Sa puissance : "Allahu Akbar". Laisse parler ton cœur et connecte-toi à Celui qui t'aime plus que quiconque sur terre...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Annii

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

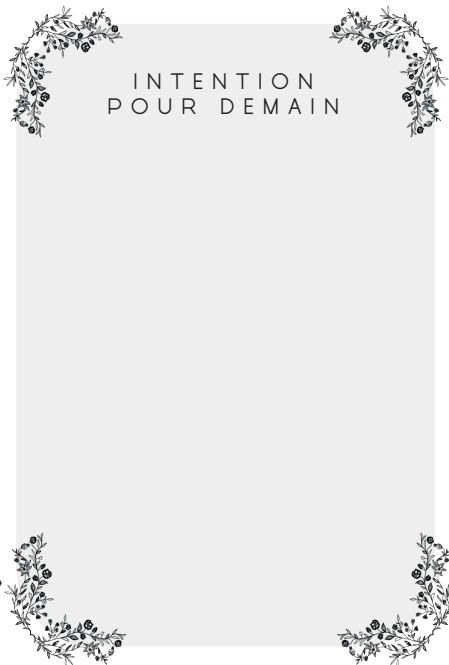
.....

.....

.....

.....

.....



﴿وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾

et lui accordera Ses dons par [des moyens]
sur lesquels il ne comptait pas.
Et quiconque place sa confiance en Dieu, Il
[Dieu] lui suffit. Dieu atteint ce qu'Il Se propose,
et Dieu a assigné une mesure
à chaque chose.

Sourate At-Talaq (65), Verset 3

TON MIRACLE FAJR 24/67

si tu es déçu, si tu culpabilises, si Ramadan se passe mal...

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

TA MISSION DU JOUR : reste en mouvement, continue à saisir chaque opportunité de faire le bien, nuit et jour. Ne te laisse pas avoir par des pensées négatives de déception ou de culpabilité. Souviens-toi que tu es la conductrice de ton bus et ton objectif est de cheminer vers le Firdaws... Chaque bonne action compte et peut être la cause de la rahma d'Allah, l'entrée au paradis.

Une astuce : utilise la méthode de la fusée chaque fois que tu penses à une bonne action : 5,4,3,2,1 GO, bouge et passe à l'action !

Reste déterminée, ma sœur ! Qu'Allah te facilite, te donne l'énergie, la force, la baraka dans le temps pour œuvrer comme tu le souhaites. Qu'Allah accepte tes actes d'adoration et tes dou'as !

Écris toi un petit texte réconfortant et motivant, fais comme si tu parlais à ta meilleure amie fileh !

.....

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Annii

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿الَّذِينَ يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَّحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ﴾

Ceux (les Anges) qui portent le Trône et ceux qui l'entourent célèbrent les louanges de leur Seigneur, croient en Lui et implorent le pardon pour ceux qui croient: «Seigneur ! tu étends sur toute chose Ta miséricorde et Ta science. Pardonne donc à ceux qui se repentent et suivent Ton chemin et protège-les du châtimeut de l'Enfer.

Sourate Ghâfir (40), Verset 7

TON MIRACLE FAJR 25/67

Protège toi du feu...

Salât fajr

Adhkar

Coran

Audio

Écriture

Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

Multiplie les invocations pour qu'Allah te sauve du feu et te fasse entrer au Firdaws. Médite sur les étapes de la vie après la mort...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Annii

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.



INTENTION
POUR DEMAIN

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ
الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ
يَرْشُدُونَ﴾

Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur
Moi.. alors Je suis tout proche: Je réponds
à l'appel de celui qui Me prie quand il Me
prie. Qu'ils répondent à Mon appel, et qu'ils
croient en Moi, afin qu'ils soient bien guidés.

Sourate Al-Baqarah (2), Verset 186

TON MIRACLE FAJR 26/67

Chemine vers le firdaws par les invocations

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Écriture Menstrues
- Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) : _____

Profite des derniers jours de Ramadan pour invoquer abondamment Allah, avec le cœur, avec la certitude qu'Il répond à tes dou'as, avec ambition car Il est le Roi des Rois, le Puissant au-delà de toute puissance, et que TOUT est entre Ses mains...

LES 3 ÉTAPES POUR INVOQUER ALLAH :

Le prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit « Lorsque l'un d'entre vous prie, qu'il commence par louer Allâh et faire les éloges d'Allâh puis qu'il prie sur le Prophète, puis après cela, qu'il invoque par ce qu'il veut ». At-Tirmidhi dans Jami, chapitre sur az-Zuhd

1) Tu peux prononcer cette formule de louange :

« Ô Seigneur ! A Toi les louanges comme il convient à la Magnificence de Ta Face et à la Grandeur de Ton Pouvoir. »

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Annii

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا
مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

Ô Mes serviteurs qui avez commis des ex-
cès à votre propre détriment, ne désespé-
rez pas de la miséricorde d'Allah. Certes Al-
lah pardonne tous les péchés. Certes c'est
Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux.

Sourate Az-Zumar (39), Verset 53

TON MIRACLE FAJR 27/67

Salât fajr Adhkar Coran Menstrues

Ta bonne action du jour :

Autres bonnes actions (si possible) :

Ma douce,

Tu es dans les 10 dernières nuits de Ramadan, alors prends le temps d'adorer Allah, et lève-toi au dernier tiers de la nuit.

Ton « moi du Firdaws » a besoin de tes dou'as, de tes efforts, de tes adorations. Sache qu'aucune adoration n'est trop petite ; souviens-toi que « Quiconque fait un bien, fût-ce du poids d'un atome, le verra » — surate Az-Zalzalah, verset 7.

Je te laisse ce soir avec ton challenge Laylat al-Qadr...

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ مُجِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



﴿وَلِالْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى﴾

La vie dernière t'est, certes, meilleure que la vie présente.

Sourate Ad-Duḥā (93), Verset 4



TON MIRACLE FAJR 28/67

Salât fajr Adhkar Coran Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....

Autres bonnes actions (si possible) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON MIRACLE ICHA

TODAY FEELINGS



TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Challenge « laylat qadr »
- Dou'a de la nuit du destin

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne-moi ».

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Annii

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

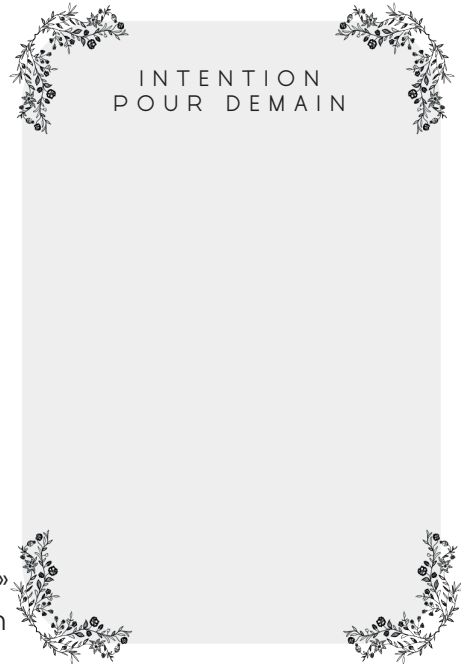
.....

.....

.....

.....

.....



Ma routine

Fajr menstruelle & cosy

- J'accomplis mon « Miracle Fajr menstruel et cosy », choisi dans le challenge des 67 jours.
- Je ne brise pas la chaîne du Fajr et si je loupe un jour, je reprends dès le lendemain.
- Je me souviens que Ramadan est une opportunité unique pour cheminer vers le Firdaws, MÊME si je ne jeûne PAS je peux profiter de cette opportunité.
- Je me lève au moins 15 min avant le chourok (avant le lever du jour).
- Je me souviens que c'est ma "période dhikr" durant laquelle je noue une relation intime et belle avec Allah.
- Je pratique ma bonne action préférée, celle qui me donne le plus envie (écoute du Coran, lecture d'un livre religieux, écoute d'un podcast religieux inspirant, etc.).
- Je rends ce moment cosy et tout doux (plaid, bougie, bouillotte, tisane,...).
- Note : Durant ce mois de Ramadan, il y a 1 SEUL audio menstrues à écouter, c'est normal : c'est pour éviter d'être en décalage durant les 10 dernières nuits. À partir de ton 2eme jour menstruelle reprends l'écoute des audios « normaux ».

Menstrues Jour 1



TON MIRACLE FAJR MENSTRUEL ET COSY

Adhkar Routine menstruelle 100x La ilaha ila Lah

Audio

Ma douce, tu viens d'avoir tes menstrues. C'est une phase particulière de ton cycle, tu es sûrement plus fatiguée, plus sensible. Il est tentant d'arrêter les efforts que tu as fournis jusqu'ici, de lâcher le challenge, de cesser les bonnes actions que tu faisais durant la journée et la nuit. Pourtant, sache que Ramadan, avec ses bienfaits, ses récompenses démultipliées, ses nuits précieuses, ses dou'as exaucées... ne s'arrêtent pas parce que tu ne peux plus prier.

1) Ce serait dommage de te priver de tels trésors, non ?

Projette-toi à la fin de tes menstrues. Que souhaites-tu te dire :

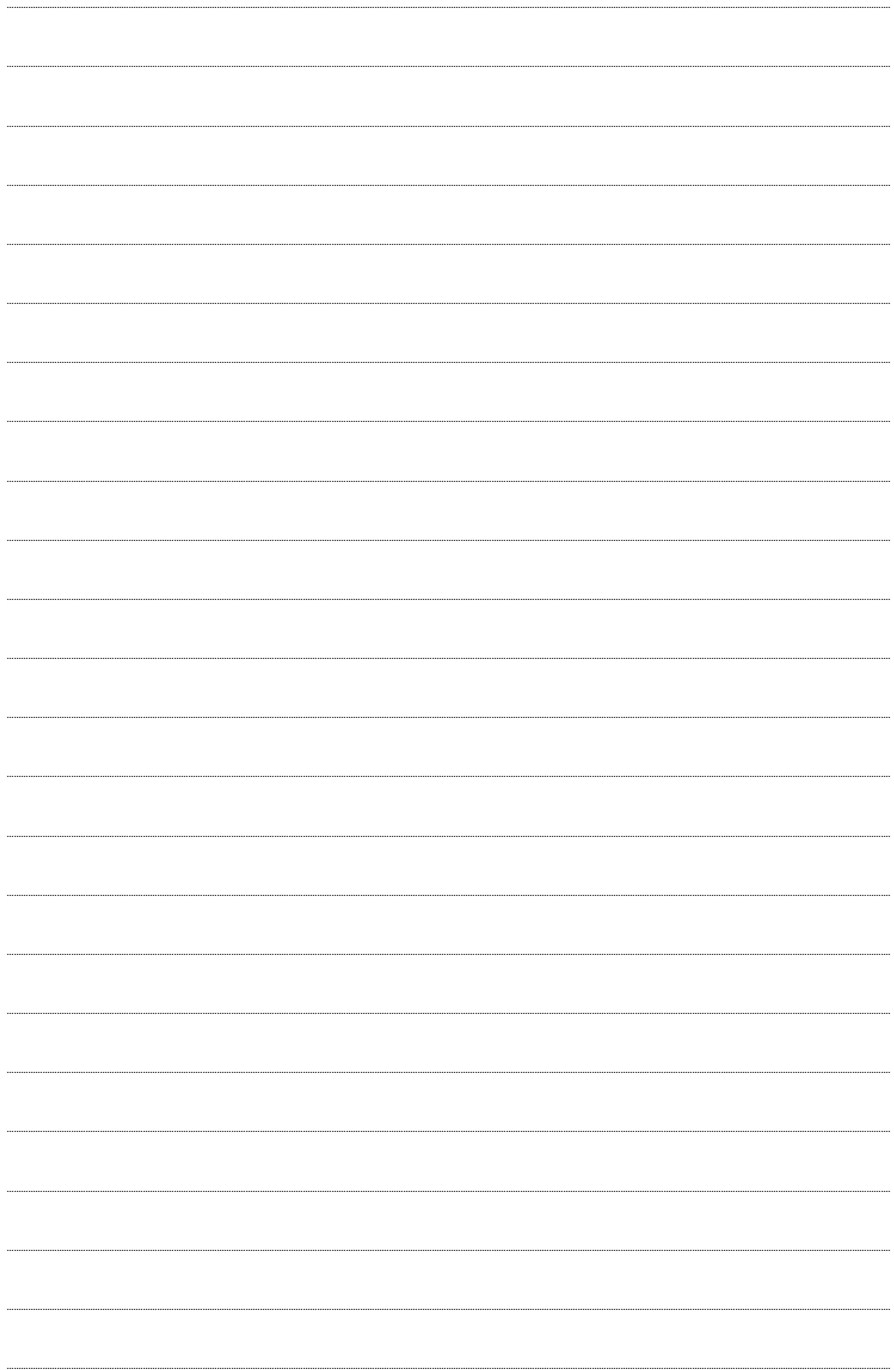
« J'ai tout arrêté, j'ai stoppé mon miracle Fajr, mes adhkar, ma lecture du Coran, mes bonnes actions... Je ressens une baisse de foi. Je me sens mal. J'ai l'impression d'avoir gâché Ramadan et surtout, j'ai du mal à reprendre... »

« J'ai ralenti, je me suis écoutée, j'ai cherché à faire ce qui était facile pour moi et qui me donnait le plus envie. Certes, ma routine Fajr était différente : plus douce, plus slow, pourtant j'ai savouré des moments de foi magnifiques al hamdoulillah. Je me suis sentie proche d'Allah en pratiquant plus de dhikr, de dou'as, que d'habitude. Maintenant j'ai hâte de reprendre mes prières de nuit ! »

2) Note le bilan que tu voudrais te faire à la fin de tes menstrues (tes actions, tes ressentis, tes émotions, ta foi);

3) Liste les actes aimés d'Allah que tu souhaites privilégier durant ces quelques jours, ceux qui font vibrer ton cœur et te semblent faciles à pratiquer. Ce sera ta « liste d'envie d'adoration ».

4) Choisis dans cette liste une bonne action et accomplis-la tout de suite.



TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefs :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aïd Moubarak, ma dawa!!

Que Allah accepte toutes tes seules,
tous tes efforts, et te récompense
pleinement! Aujourd'hui c'est jour
de fête 😊 alors : passe une
belle journée, régale toi de gâteaux,
profite de ta famille & de tes
proches, KIFF et Savouuuu!!

Avec toute ma Mahaba

ptch, Dumeyno ♥



aid mubarak



L'aïd al Fitr



- Fais ton ghusl (ablution majeure) le matin.
- Mets tes plus beaux habits.
- Mange quelques dattes (un nombre impair) avant de sortir. (Bukhârî 953)

○ Donne la Zakât al-Fitr avant la prière de l'Aïd. (Bukhârî 1509)

○ Va à la mosquée avec toute ta famille, (oui même les femmes et les enfants sont concernés !), (Bukhârî 971, Muslim 890)

○ Récite le takbîr dès la nuit de l'Éid et sur le chemin jusqu'à l'arrivée de l'imam :

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، وَلِلَّهِ الْحَمْدُ

Allāhu akbar, Allāhu akbar, lā ilāha illallāh, wa-llāhu akbar, Allāhu akbar, wa li-llāhi l-ḥamd.

○ Ne prend pas le même chemin à l'aller et au retour. (Bukhârî 986)

○ Félicite tes proches

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

(Taqabbalallāhu minnā wa minkum).

TON MIRACLE FAJR 30/67
bilan

- Salât fajr Adhkar Coran Audio
 Menstrues

Ta bonne action du jour :

.....
 Autres bonnes actions (si possible) :

-
.....
• Nb de jours de jeûne à rattraper :
• Nb de jours du challenge 67 jours « Ne brise pas la chaîne du Fajr »
accomplis :/30j
• Nb de jour du challenge à rattraper :

CONCERNANT LE CHALLENGE 67 JOURS :

- 1) Quelques mots sur les difficultés rencontrées ?
- 2) Comment as-tu réagi ?
- 3) Les moments marquants du challenge ?
- 4) Des conseils que tu te donnes pour la suite (pour ne pas refaire les mêmes erreurs) ?

CONCERNANT RAMADAN :

- 5) Reprends ton carnet 1 et relis ton intention notée à la fin du mois 2

: penses-tu avoir vécu, ressenti cette intention durant Ramadan ?

6) Relis ton objectif : l'as-tu respecté, l'as-tu atteint ?

7) Globalement, que retiens-tu de ce mois qui vient de s'écouler ? Comment le décrirais-tu ? Quels ressentis, quelles émotions as-tu ?

8) Est-ce que ce Ramadan a été différent des années précédentes ? Si oui, en quoi ?

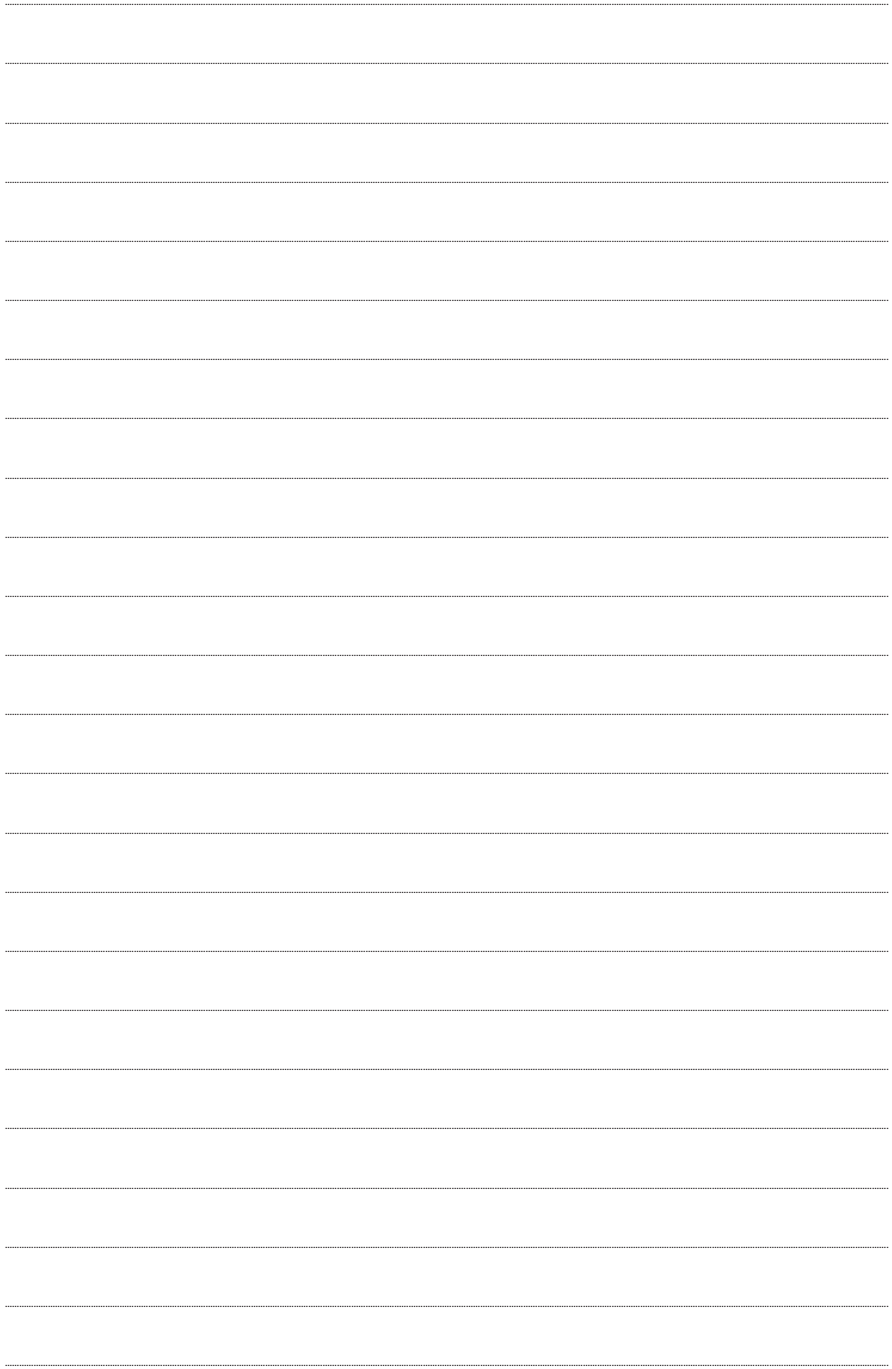
9) Y a-t-il eu des moments particulièrement marquants durant ce Ramadan ?

10) Y a-t-il des bonnes actions, des adorations qui t'ont fait un effet particulier ?

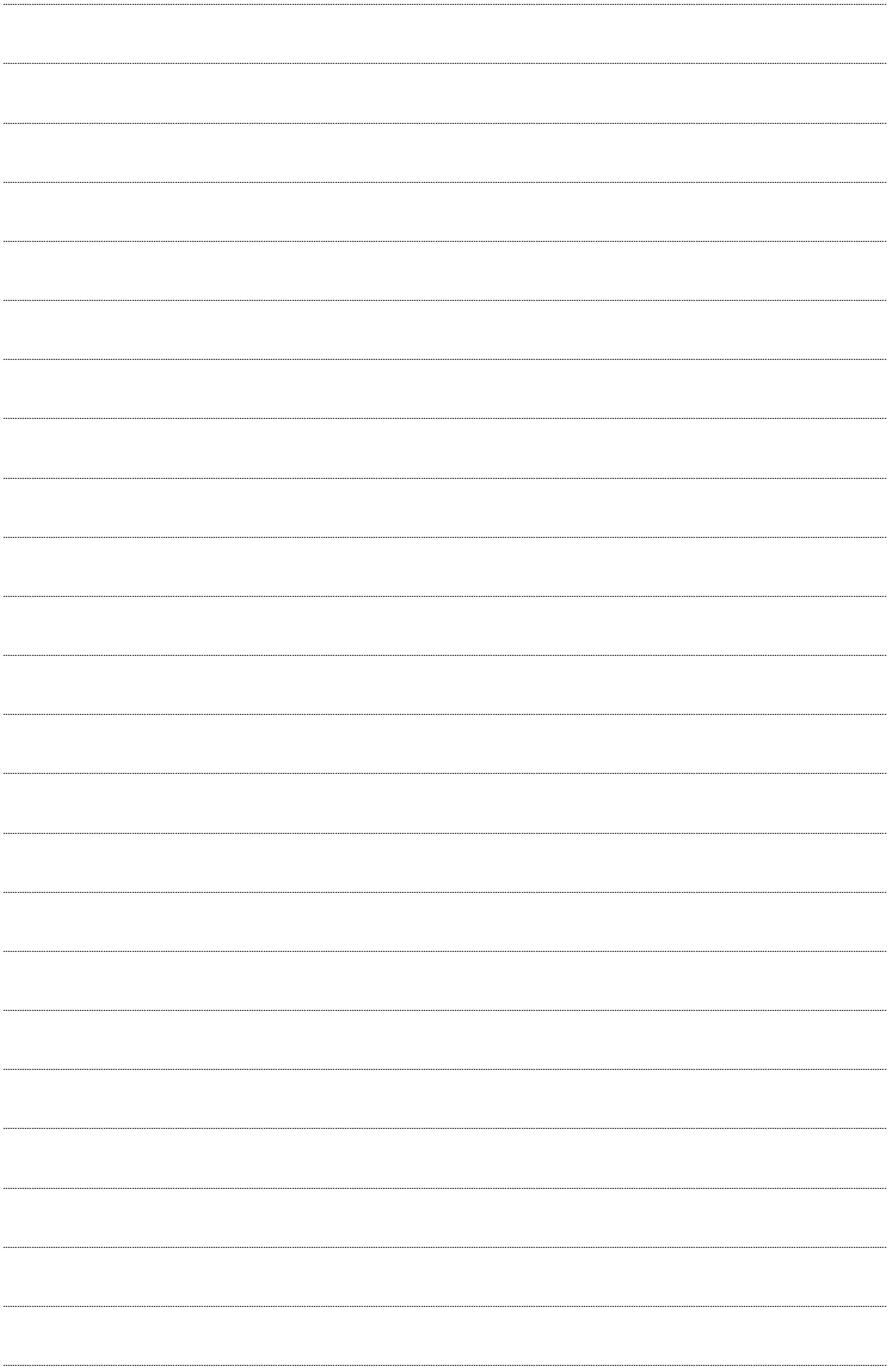
11) Quelles erreurs as-tu commises durant ce Ramadan, que tu ne voudrais pas reproduire l'année prochaine (si tu es toujours en vie inchaAllah)

12) Profite que tout soit frais dans ton esprit pour noter les conseils que tu voudrais donner à la « toi du futur » pour le prochain Ramadan ! (Très important !).

13) Relis ta liste spéciale Nuit du Destin, relis les bonnes actions que tu choisisais le matin, et note-toi une liste de bonnes actions que tu veux garder avec toi jusqu'au prochain Ramadan. (« Sois constant, le peu te suffit » — n'hésite pas à réduire en quantité ou intensité pour pouvoir être constante jusqu'au prochain Ramadan, inchaAllah).



Blank lined paper with horizontal ruling lines.



TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Adhkar du Asr
- Écriture
- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

Ressource du mois 3 :

Ramadan

JEÛNER SELON LA SUNNA DU PROPHÈTE :

1) DOU'A DE RUPTURE DU JEÛNE:

D'après Abdallah Ibn Omar (qu'Allah les agrée), lorsque le Prophète Sallallahou alayhi wa salam rompait son jeûne il disait : « La soif est partie, les veines sont humides et la récompense est assurée si Allah le veut ». Abou Daoud dans ses Sounan n°2357

Dhahaba A Dhama Wabtalatil 'Ourouq Wa Thabatal Ajr InchaAllah

ذَهَبَ الظَّمَا وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

2) ROMPRE LE JEÛNE AVEC DES DATTES:

D'après Anas Ibn Malik (qu'Allah l'agrée) : Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam rompait son jeûne avant de prier (*) en mangeant des dattes fraîches, si ce n'était pas avec des dattes fraîches alors avec des dattes sèches et si ce n'était pas avec des dattes sèches alors avec quelques gorgées d'eau ». Abou Daoud dans ses Sounan n°2356

3) RETARDER LE SUHUR (REPAS JUSTE AVANT LE FAJR) ET ROMPRE SON JEÛNE AU PLUS TÔT :

D'après Oum Hakim (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Avancez la rupture du jeûne et retardez le souhur ». Tabarani et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami n°3989

RAPPELS SUR LES BIENFAITS DE RAMADAN (À RETENIR ET À TRANSMETTRE) :

D'après Abou Sa'id Al Khoudri (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Certes Allah a des affranchis (1) chaque jour et nuit du mois de Ramadan, et certes chaque musulman a chaque

jour et nuit (2) une invocation exaucée ».

Al Bazar et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°1002

(1) C'est à dire des affranchis du feu.

(2) C'est à dire du mois de Ramadan.

Le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit :

« Allah, exalté soit-Il, dit : "Toute bonne action du fils d'Adam lui appartient à l'exception du jeûne qui M'appartient et c'est Moi qui en fixe la récompense. Le jeûne est une protection. Lorsque l'un d'entre vous jeûne, qu'il se préserve des actes impudiques et des cris, et si quelqu'un l'insulte ou l'agresse, qu'il dise : 'Je jeûne'. Par Celui Qui détient l'âme de Mohammed dans Sa main, l'odeur qui se dégage de la bouche du jeûneur est plus agréable à Allah que le parfum du musc. Le jeûneur a deux joies, une première lors de la rupture du jeûne, et une seconde lorsqu'il rencontre son Seigneur, il est alors satisfait de son jeûne" » Mouslim Sahih n°1151

« Il y a pour les jeûneurs une porte dans le paradis que l'on appelle Ar Rayyan. Personne d'autre qu'eux ne rentrera par cette porte et lorsque le dernier d'entre eux sera rentré cette porte sera fermée. Celui qui rentre par cette porte boira et celui qui boira n'aura plus jamais soif ». Nasai dans ses Sounan n°2236

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui jeûne le Ramadan avec foi et en espérant la récompense il lui est pardonné ses péchés précédents ».

Boukhari dans son Sahih n°38 et Mouslim dans son Sahih n°760

D'après Abou 'Oubeida, 'Abdallah Ibn Mas'oud (qu'Allah l'agrée) a dit : « Le meilleur des mois est le Ramadan et le meilleur des jours est le vendredi ». Tabarani dans Al Mou'jam Al Kabir n°9000

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallalahou alayhi wa salam a dit: « Lorsque rentre le mois de Ramadan, les portes de la miséricorde (paradis) sont ouvertes, les portes de la géhenne (enfer) sont fermées et les diables sont enchaînés ».

Mouslim dans son Sahih n°1079

« Le mois de Ramadan durant lequel le Coran a été descendu comme guide pour les gens et preuves claires de la bonne direction et du

discernement ».

Sourate Al Baqarah, 185

D'après Aïcha (qu'Allah l'agrée), j'ai dit au Prophète Sallallahou alayhi wa salam : Ô Messager d'Allah ! Vois-tu si je connais dans quelle nuit est la nuit du destin que dois-je dire durant cette nuit ?

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit : « Tu dis : Ô Allah ! Tu es certes pardonneur et tu aimes le pardon alors pardonne moi ».

Tirmidhi n°3513

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Allahoumma Innaka 'Afouwoun Touhiboul 'Afwa Fa'fou 'Anni

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam réunit le jeûne et le Coran dans un seul et même hadith. Il dit : « Le Coran et le jeûne intercèdent pour le serviteur le Jour de la résurrection. Le jeûne dit : « Ô Mon Seigneur ! Je l'ai privé de nourriture et de désirs, fais-moi donc intercéder pour lui. » Et le Coran dit : « Je l'ai privé de sommeil la nuit, fais-moi donc intercéder pour lui. »

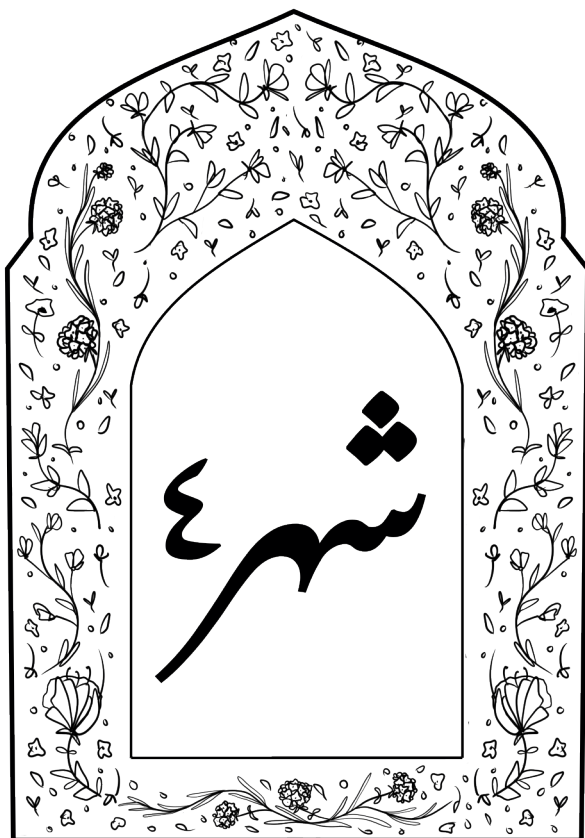
Il dit : – Ils intercédèrent donc. »

Mousnad Ahmad 6454 – Sahih Al-Jami' 3882

« La nuit d'Al-Qadr est meilleure que mille mois » S.97, V.3

« Ceux qui récitent le Livre d'Allah, accomplissent la Salat, et dépensent, en secret et en public de ce que Nous leur avons attribué, espèrent ainsi faire un commerce qui ne périra jamais, afin [qu'Allah] les récompense pleinement et leur ajoute de Sa grâce. Il est Pardonneur et Reconnaisant. »

Sourate Fatir, ayat 29 et 30



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



JOUR..... MOIS.....

	16	17	18	19	20	21	22

ANNÉE.....

sabr



MOIS IV

23	24	25	26	27	28	29	30

VERSET

« De chaque porte, les
AnGES entreront auprès
d'eux: « salam alaykoulm ,
pour ce que vous avez
enduré » comme est bonne
votre demeure finale »

sourat Rad verset 23-24



NOTES





Déroulé de L'expérience Miracle Fajr

TON MIRACLE FAJR

- Continue le Challenge 67 jours : « ne brise pas la chaîne du fajr » :
 - Salât Fajr à l'heure
 - Adhkar du matin (minimum vital ou version complète)
 - Lecture du coran (minimum vital ou version complète)
- Mets en application les concepts neuroscientifiques partagés en audio
- Écriture au choix (voir « mes questions du fajr »)
- PAS D'AUDIO le matin

TON AUDIO DU ASR

- Audio à écouter en journée
- Séance d'écriture au moment qui t'arrange

TON MIRACLE ICHA

- Ton adoration préféré
- Prépare ton cocon fajr
- Mets en application les concepts partagés dans les « audios du Asr »

Mois 4 :

Ce mois est différent

QUEL EST L'OBJECTIF DE CE MOIS ?

Ma douce, ce mois est un mois d'expérimentation, de test, de découvertes passionnantes sur les neurosciences de l'habitude. Pour ne pas être dans une posture de « je consomme » mais plutôt « je construis », je te propose de choisir UNE HABITUDE précise sur laquelle tu vas appliquer TOUS les enseignements du mois 4 inchaAllah.

Le but :

Que tu testes

Que tu observes ce qui fonctionne vraiment pour toi

Que tu en tires TES conclusions

Que tu deviennes autonome après le MFx : tu es capable d'ancrer ta routine fajr & icha sans moi bi idnileh !

Choisis UNE SEULE HABITUDE PRÉCISE sur laquelle tu vas TOUT TESTER inchaAllah.

Ça peut être une habitude avec laquelle tu as du mal depuis le début du MFx (dormir tôt, lire le Coran chaque jour, adhkar du matin, écriture, etc).

Ou une habitude nouvelle et pertinente pour toi (marcher chaque jour, prendre un jus de légumes à jeun, faire du vélo, lire un livre, etc)

Mon habitude choisie pour ce mois :

Note cette habitude sur ton tracker du mois 4 et surligne-la, c'est ton focus ! Tu peux aussi te créer une alarme chaque soir pour te souvenir de cocher sur ton tracker. L'objectif, c'est de vérifier si tu as accompli cette habitude et surtout si tu as appliqué l'astuce neuroscientifique sur cette habitude.

LES AUDIOS : QUAND ET COMMENT LES ÉCOUTER ?

Les audios du mois 4 ne sont pas faits pour le fajr, ce sont des audios du asr. Pourquoi ?

L'objectif est de libérer du temps dans ton fajr, pour l'enrichir encore plus mais aussi de te préparer à l'après-MFx...

Alors quand écouter les audios ?

Il n'y a pas vraiment de règles strictes : choisis un moment réaliste, qui te convient, mais que tu peux répéter tous les jours (ou presque) : pause déjeuner, transport, temps calme durant la journée, pendant que tu cuisines, durant ton miracle icha...

J'écouterai inchaAllah les audios du mois 4 à (tel moment précis) :

LA SÉANCE D'ÉCRITURE DU ASR OU DU ICHA

À la suite de l'écoute de l'audio, tu peux faire la séance d'écriture au moment qui te convient dans la journée ou dans la soirée.

J'écris inchaAllah à (tel moment précis) :

TON MIRACLE FAJR PENDANT LE MOIS 4 RESSEMBLE À QUOI ?

Comme d'habitude, ta routine d'adoration ne change pas : Salat fajr, Adhkar du matin, lecture du Coran. Poursuis ton challenge 67 jours « ne brise pas la chaîne du fajr » jusqu'au bout inchaAllah, que ce soit la version idéale ou la version minimum vitale.

Concernant l'écriture : tu auras une page blanche chaque matin pour déverser tes pensées, tes idées, tes réflexions, tes préoccupations, tes mots à toi-même ou à Allah...

Pour t'aider à trouver l'inspiration, je te propose plusieurs questions d'écriture dans lesquelles tu peux piocher si tu le souhaites. Je te

conseille de les lire à tête reposée et de surligner celles qui te font kiffer et t'inspirent !

TON MIRACLE ICHA PENDANT LE MOIS 4 RESSEMBLE À QUOI ?

Je t'invite à cultiver une routine du icha qui te convienne, sachant que l'objectif est toujours de « clôturer ta journée comme tu aimerais clôturer ta vie, car le sommeil est une petite mort... ».

Donc termine ta journée par une adoration, et endors-toi en suivant la sunna du prophète sallalaho alayhi wa salam.

Cultive précieusement ton miracle icha idéal (ou minimum vital), et continue à remplir le template « miracle icha » pour faire ta mouhassabat nefis, noter tes adorations de la journée dans ta « did it list liLah », les bienfaits d'Allah, et tes belles intentions pour le lendemain...

Et maintenant, je te laisse découvrir ce fameux mois 4 et t'amuser avec légèreté !

Mes questions du fajr

1. El hamdoulileh pour... : un exercice que tu peux faire chaque matin, pour ne plus jamais négliger les bienfaits d'Allah et garder un regard émerveillé et reconnaissant sur ton quotidien.
2. Ma page du fajr : ton flot de pensées pour simplement vider ton esprit avant de commencer la journée, et retrouver de la clarté mentale.
3. Rahma envers moi-même : je me confie à moi-même et me parle comme je parlerais à ma meilleure amie fileh : « ma douce... ».
4. Qu'est-ce qui tourne en boucle dans ma tête ce matin ? J'écris pour m'en libérer.
5. Lettre à Allah : j'écris à Allah et je me confie à Lui en déposant le masque, en toute sincérité et vulnérabilité, en me libérant de ce qui me pèse, en notant les dou'as que j'ai besoin de Lui confier...
6. Quelles sont les actions du quotidien que je choisis de faire pour Allah, aujourd'hui ? Je note mes intentions (exemple : sourire à mes enfants et mon mari, car le sourire est une aumône ; faire ma vaisselle et mon ménage pour être au service de mon foyer, et le faire pour Allah, car celui qui est au service des autres, Allah est à son service ; travailler de manière licite, pour Allah ; une partie de cet argent, je la dépense en zakat, en sadaqa, pour ma famille, etc.).
7. Quelle adoration je peux accomplir aujourd'hui pour soutenir ma « moi du firdaws » ? (C'est un cadeau que je lui fais...)
8. Vacances quotidiennes : je m'offre 5 à 10 min de « vacances » aujourd'hui... ça ressemble à quoi ? Écris ce que tu fais, ce que tu

ressens, avec qui, dans quel contexte... prépare tes vacances !

9. J'ai envie d'être quel type de femme aujourd'hui ? Quel type de croyante ? De maman ? D'épouse ? (Ou un autre rôle : fille, étudiante, salariée, etc.) Je décris les qualités, les forces, tout ce qui m'inspire et que j'aimerais incarner aujourd'hui.

10. Si la journée d'aujourd'hui, aussi banale puisse-t-elle paraître, était en réalité ma dernière journée sur terre, qu'est-ce que je ferais différemment ? (Note : sachant que je dois malgré tout travailler, gérer mon foyer, aller à mes rendez-vous, etc.)

11. Si je n'avais pas peur, si j'avais confiance en Allah à 100 %, qu'est-ce que j'oserais faire aujourd'hui ?

12. C'est quoi les 7 phrases pleines de rahma que je ressens le besoin d'entendre, là, tout de suite, maintenant ?

13. Qu'est-ce que je considère comme acquis alors que c'est un immense bienfait d'Allah ?

14. Qu'est-ce que mon cœur a besoin de confier au Créateur des cieux et de la terre, ce matin ?

15. Avec quel état de foi et d'émotion, je veux commencer cette journée ?

16. Si je devais choisir UN mot pour cette journée (mot qui « baignera » mes journées), ce serait lequel ? Ex : patience, rahma, sakina, Allahu akbar, joie, ralentir, etc. À quoi ressemble une journée qui baigne dans ce mot ? (Décrire ta journée)

17. C'est quoi la phrase, le rappel, la dou'a, le hadith ou le verset que j'ai envie de garder en tête toute cette journée, pour le méditer ? Comment est-ce que je pourrais l'incarner aujourd'hui ?

18. Qu'est-ce qu'il est important pour moi de faire aujourd'hui pour que, si jamais l'ange de la mort recueillait mon âme la nuit qui arrive, je me sente sereine ?

19. Quel est le comportement du Prophète ﷺ que j'ai envie de reproduire aujourd'hui par amour pour Allah et pour Son Messager ?

20. De quoi est-ce que j'ai besoin de demander pardon à Allah ?

21. Quel est le domaine dans lequel je veux vraiment avancer, mais où je me sens paralysée par l'envie de faire « parfait » ou par la peur d'échouer ? Et si... j'acceptais de faire nul, bof, pas assez bien (parce qu'on avance dans l'imperfection, et on stagne dans la recherche de « perfection »), qu'est-ce qui se passe ?

22. C'est quoi la petite action que je peux faire aujourd'hui, facile, mais je sais que ça va rebooster ma foi ?

23. C'est quoi la petite action que je peux faire aujourd'hui, facile, mais je sais que ça va me rendre heureuse ?

24. Quel est le péché, la mauvaise habitude ou le mauvais comportement, que j'aimerais délaissier aujourd'hui, pour éviter de tomber dans la ghafla (je soutiens ma « moi du firdaws »...) ?

25. Vacances quotidiennes : je m'offre 5 à 10 min de « vacances » aujourd'hui... ça ressemble à quoi ? Écris ce que tu fais, ce que tu ressens, avec qui, dans quel contexte... prépare tes vacances !

26. Comment est-ce que je choisis, aujourd'hui, d'agir comme la conductrice du bus et d'avancer vers Allah malgré les perturbations de la vie ?

27. Si je n'avais pas peur, si j'avais confiance en Allah à 100 %, qu'est-ce que j'oserais faire aujourd'hui ?

28. Qu'est-ce qui prend trop de place dans mon cœur, ma

tête, concernant la dounya, en ce moment ? Quand je pense à la Akhira qui m'attend, au retour vers Allah, à la mort... qu'est-ce que ça change, tout à coup ?

29. Qu'est-ce que je peux faire comme acte d'adoration EN SECRET aujourd'hui pour Allah ?

Phase 1 :
Observation



mois IV

jour 1

TON MIRACLE FAJR 31/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

.....

MA PAGE DU FAJR

.....

.....

.....

.....

.....

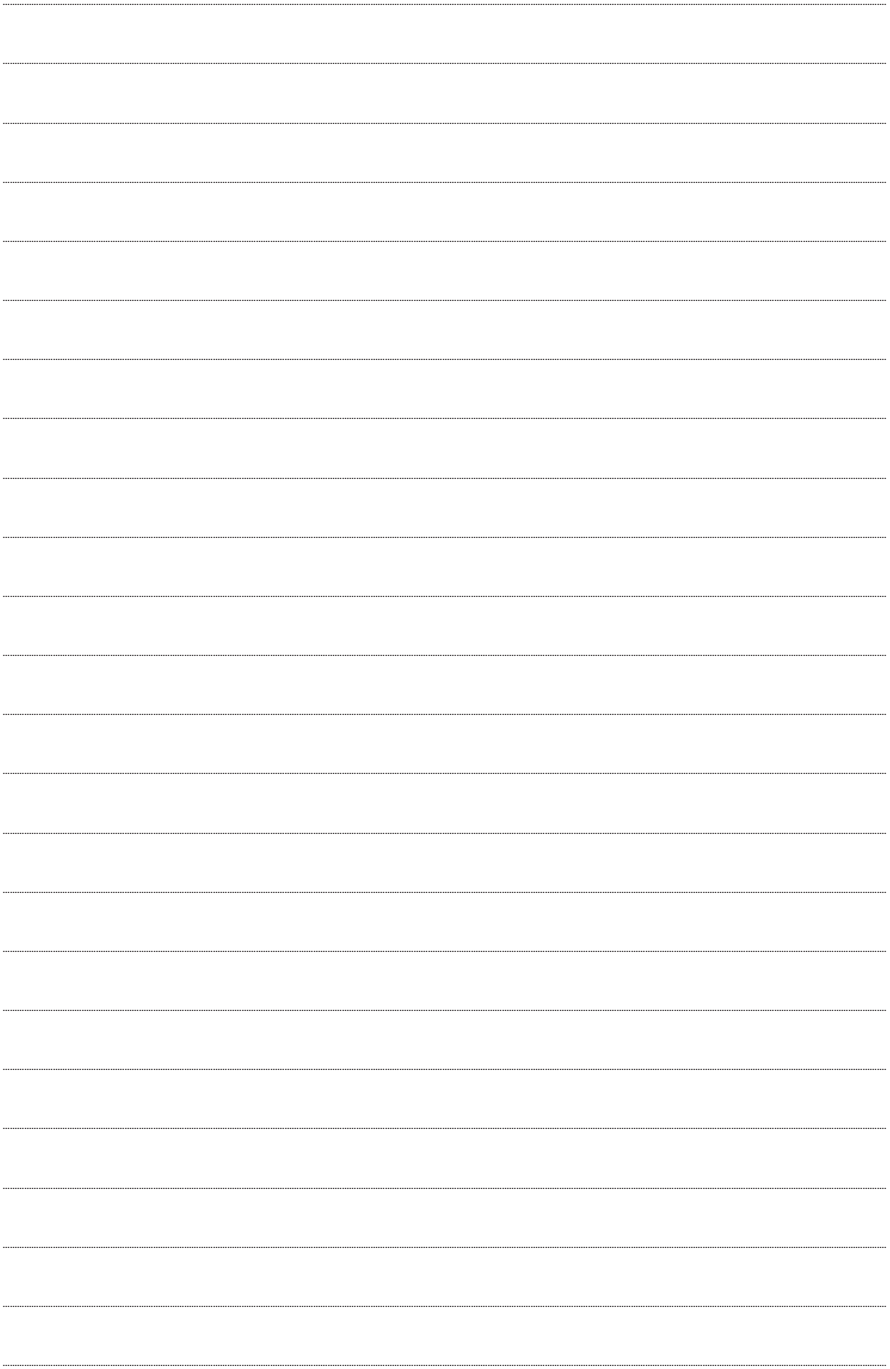
.....

.....

.....

.....

.....



TON AUDIO DU ASR

Ramadan vient de nous quitter...

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

1) Ma douce, comment te sens-tu intérieurement depuis la fin de Ramadan ? (épuisée, apaisée, frustrée, légère, coupable, reconnaissante, déçue, confuse, lassée, fatiguée, motivée...)

2) Comment va ta foi depuis la fin de Ramadan ?

3) Quelles pratiques as-tu tendance à délaissier dès que Ramadan s'en va ? Pourquoi ?

4) Quelle est "ta quenouille" à toi (les efforts que tu as filés avec patience, cf audio) que tu ne veux surtout pas défaire ?

5) Quelles sont les habitudes d'adoration que tu aimerais garder "vivantes" au-delà de Ramadan, car elles sont au service de ta « moi du firdaws » ?

6) Que ressens-tu à l'idée que, si tu continues les adorations accomplis durant Ramadan, alors, dans 10 ans inchaAllah, tu seras une femme pour qui ces adorations sont devenues sa nature profonde, son identité ?

7) Comment peux-tu transformer ta pratique du « sprint de Ramadan » en « marathon pour le reste de ta vie » ?

8) Quelles sont les petites adorations que tu pourrais continuer même en version réduite (mini-lectures de coran, dhikr court, deux raka'at avant Fajr, etc.) avec constance ?

9) À partir de tes réponses, re définit, si besoin :

Ton Miracle Fajr idéal

Ton Miracle Fajr minimum vital

Ton Miracle Icha idéal

Ton Miracle Icha minimum vital

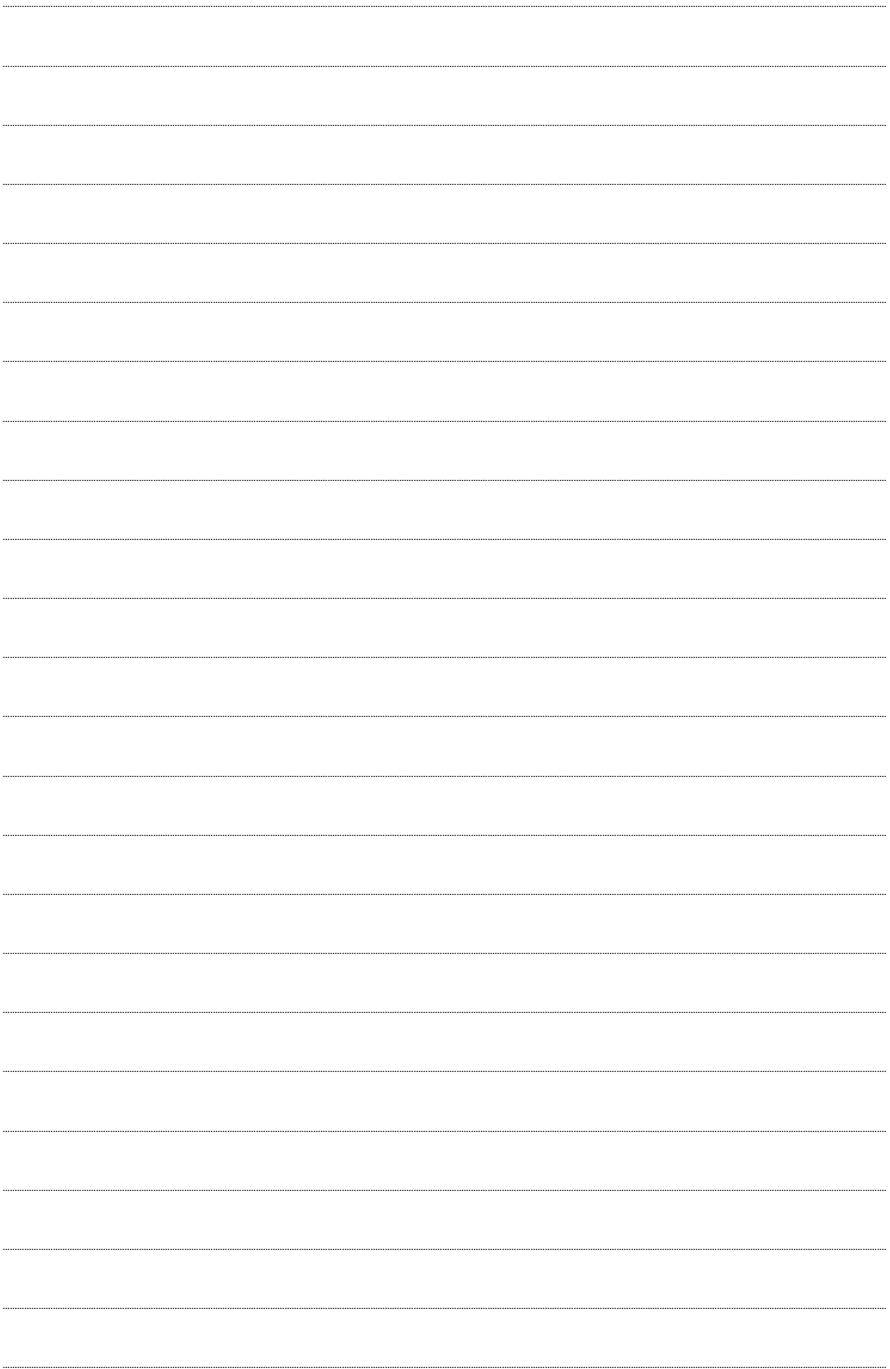
10) Note les dans ton tracker du mois IV.

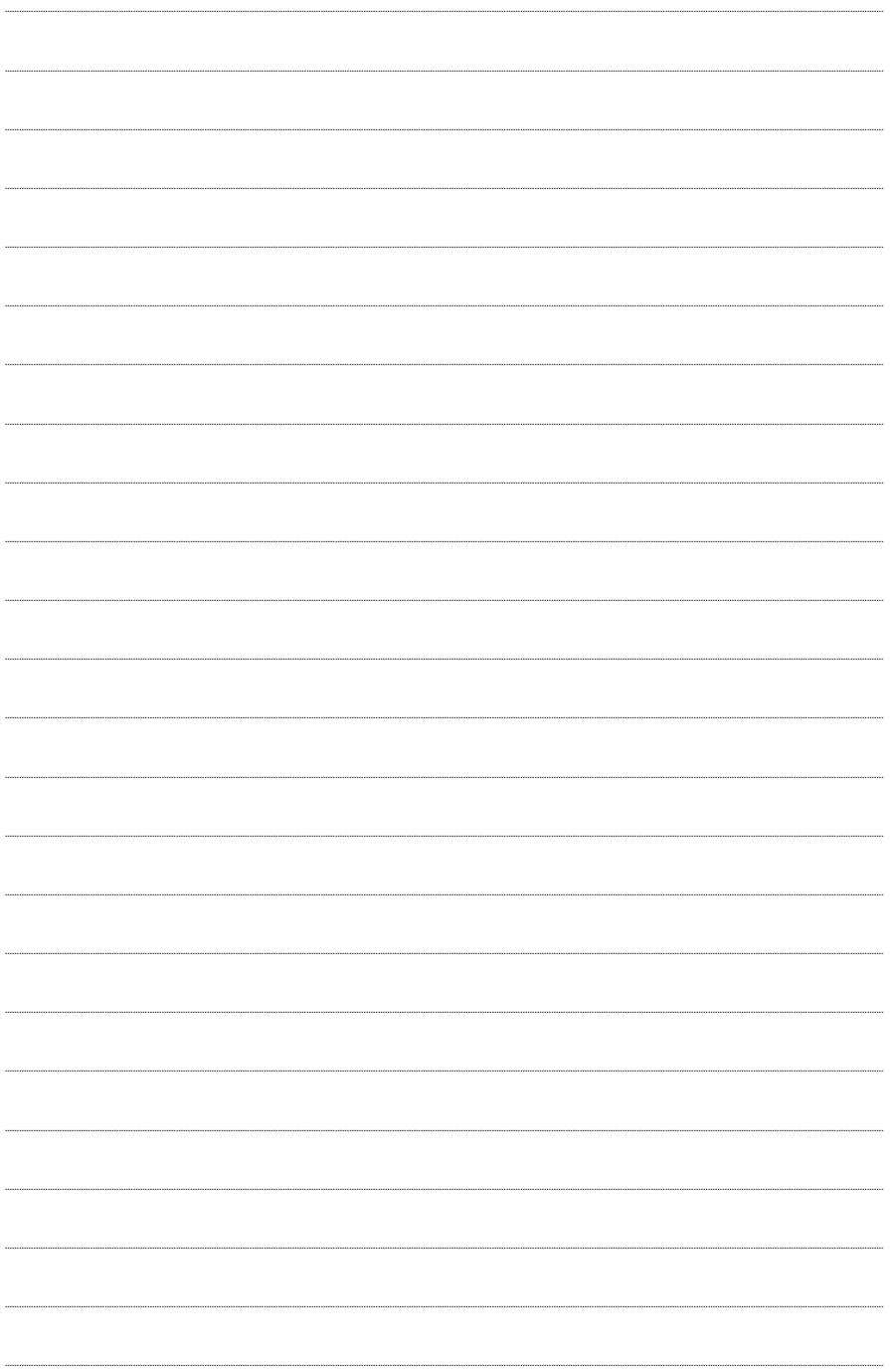
J'en profite pour te glisser deux mots concernant le mois de Chawwal :

D'après Thawban (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui jeûne le Ramadan et six jours de Chawwal a certes jeûné toute l'année ». Ibn Hibban et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Al Mawarid n°768

Ainsi, si tu peux jeûner les 6 jours de Chawwal, n'hésite pas, la récompense est belle ! Par contre, il est préférable de rattraper tes jours avant, wa Allahou a'lam (seul Allah sait). Si tu peux t'organiser au cours de ce mois et placer tes jours de jeûne progressivement, ce serait super inchaAllah.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.





TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

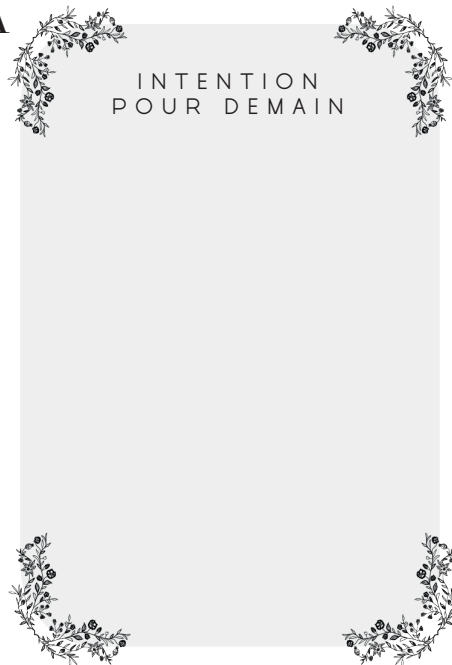
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



Sabr

mois IV

jour 2

TON MIRACLE FAJR 32/67

Salat Fajr

Adhkar

Coran

Écriture

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR



TON AUDIO DU ASR

Shawal, mois de l'Istiqaama

Adhkar du Asr

Audio du Asr

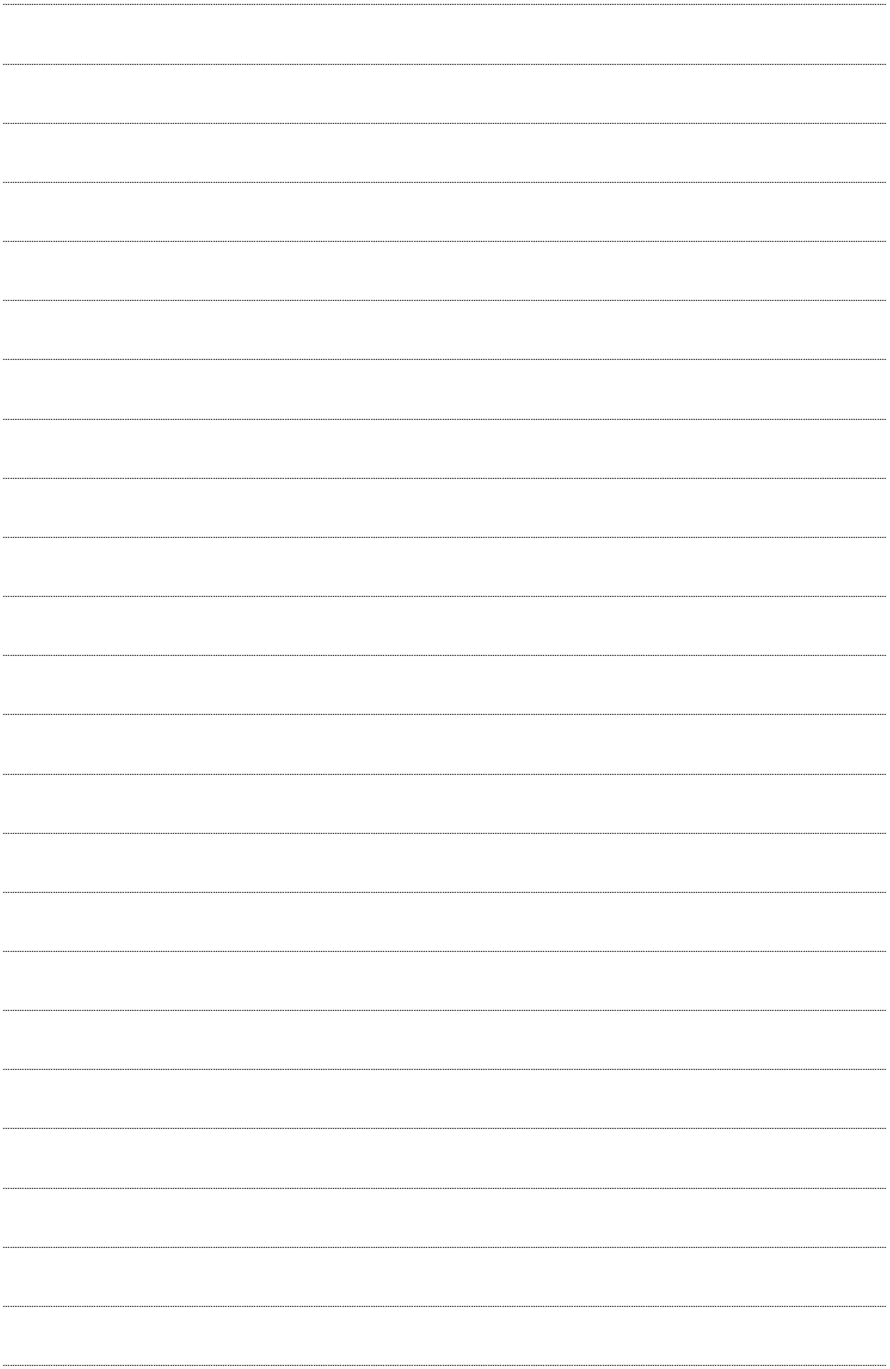
Écriture

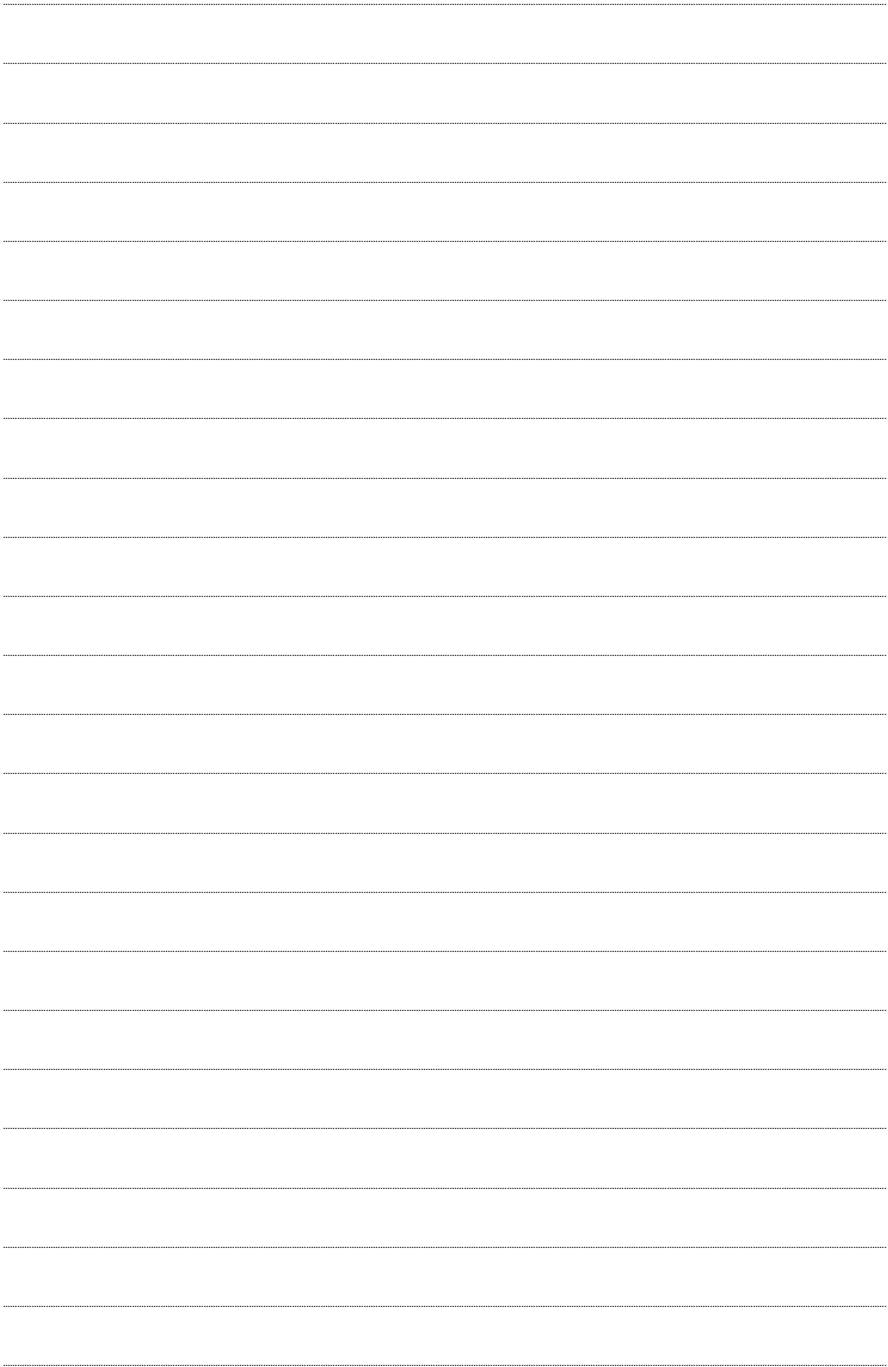
Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

- 1) Qu'est ce que le concept d'Istiqaama t'inspire comme réflexion ?
- 2) Si tu remplissais cette phrase : "Je suis un serviteur d'Allah qui.....
..... chaque jour pour Lui". Qu'est ce que tu as envie de mettre dans le blanc ? (Même si ce n'est pas encore la réalité aujourd'hui...).
- 3) Fais dou'as pour qu'Allah te permette de devenir cette croyante !
- 4) Dans quelle situation concrète sens-tu que tu as le plus besoin de sabr pour rester régulière dans tes adorations (le matin, le soir, pendant les déplacements, dans la fatigue, avec tes enfants, etc) ?
- 5) À quelles dates précises choisis-tu de jeûner les 6 jours de Shawwâl, inchaAllah ?





Conscientise tes habitudes actuelles du maghreb au coucher, ainsi que du réveil au dohr, à l'aide du tableau.

1) Note tes actions dans la première colonne.

2) Évalue chaque habitude : bonne ? Neutre ? Mauvaise ?

3) Si tu doutes : est ce que cette habitude est au service de ma « moi du firdaws » ou est ce qu'elle la trahit ?

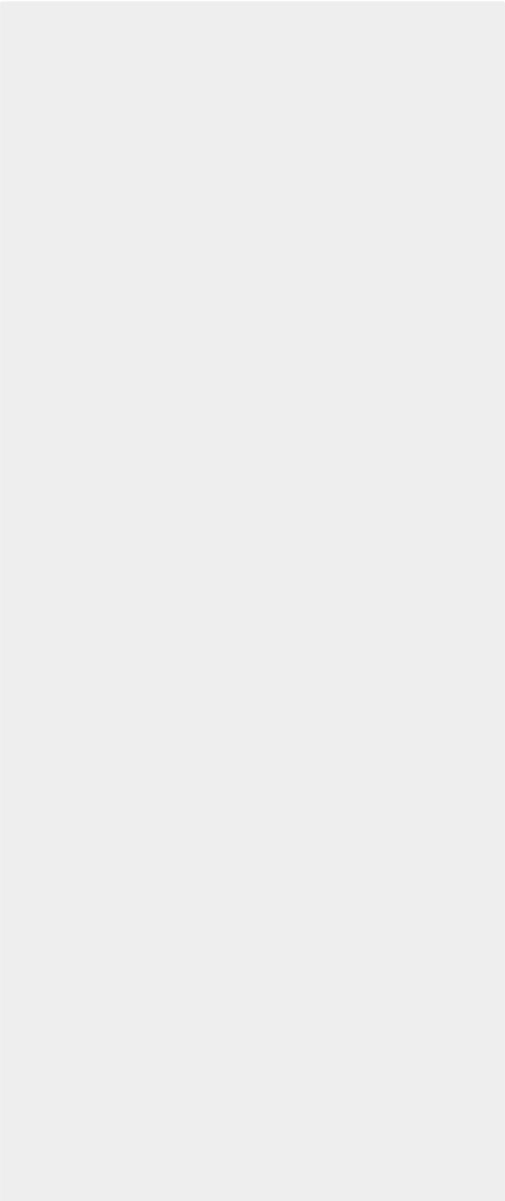
Habitudes du maghreb au coucher

Note les actions
(dans l'ordre si possible)

Si l'habitude est négative ;
décris le contexte général
(heure, lieu, avec qui, juste
après quelle action...)

_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕
_____	⊖	⊖	⊕

Habitudes du réveil au dohr

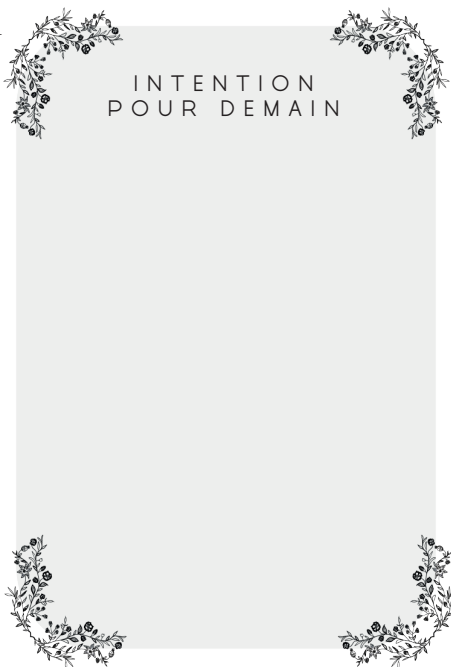
Note les actions (dans l'ordre si possible)	Si l'habitude est négative ; décris le contexte général (heure, lieu, avec qui, juste après quelle action...)
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sabr

mois IV

jour 3

TON MIRACLE FAJR 33/67

Salat Fajr

Adhkar

Coran

Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

TON AUDIO DU ASR

La baisse de foi post Ramadan

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

1) Ma douce, que ressens-tu à l'idée que même les compagnons du Prophète ﷺ ont connu ces fluctuations de foi ?

2) Quelles pensées culpabilisantes aimerais-tu laisser partir aujourd'hui concernant la foi, la pratique des adorations ?

3) Quelles nouvelles pensées veux-tu adopter sur la constance dans les adorations ?

Qu'est-ce que « ralentir sans arrêter » signifie pour toi, dans ta relation 4) avec Allah ?

5) Qu'aimerais-tu que ta « Moi du Firdaws » te dise si elle te voyait persévérer aujourd'hui ?

Remplis à nouveau le tableau pour qu'il soit le plus détaillé possible.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

Habitudes du maghreb au coucher

Note les actions
(dans l'ordre si possible)

Si l'habitude est négative ;
décris le contexte général
(heure, lieu, avec qui, juste
après quelle action...)

_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Habitudes du réveil au dohr

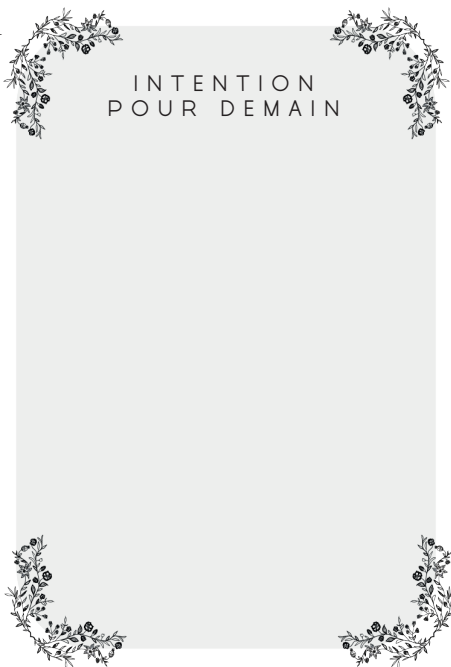
Note les actions (dans l'ordre si possible)	Si l'habitude est négative ; décris le contexte général (heure, lieu, avec qui, juste après quelle action...)
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sabr

mois IV

jour 4

TON MIRACLE FAJR 34/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

TON AUDIO DU ASR

"Moi conscient "vs" moi des habitudes "

Adhkar du Asr

Audio du Asr

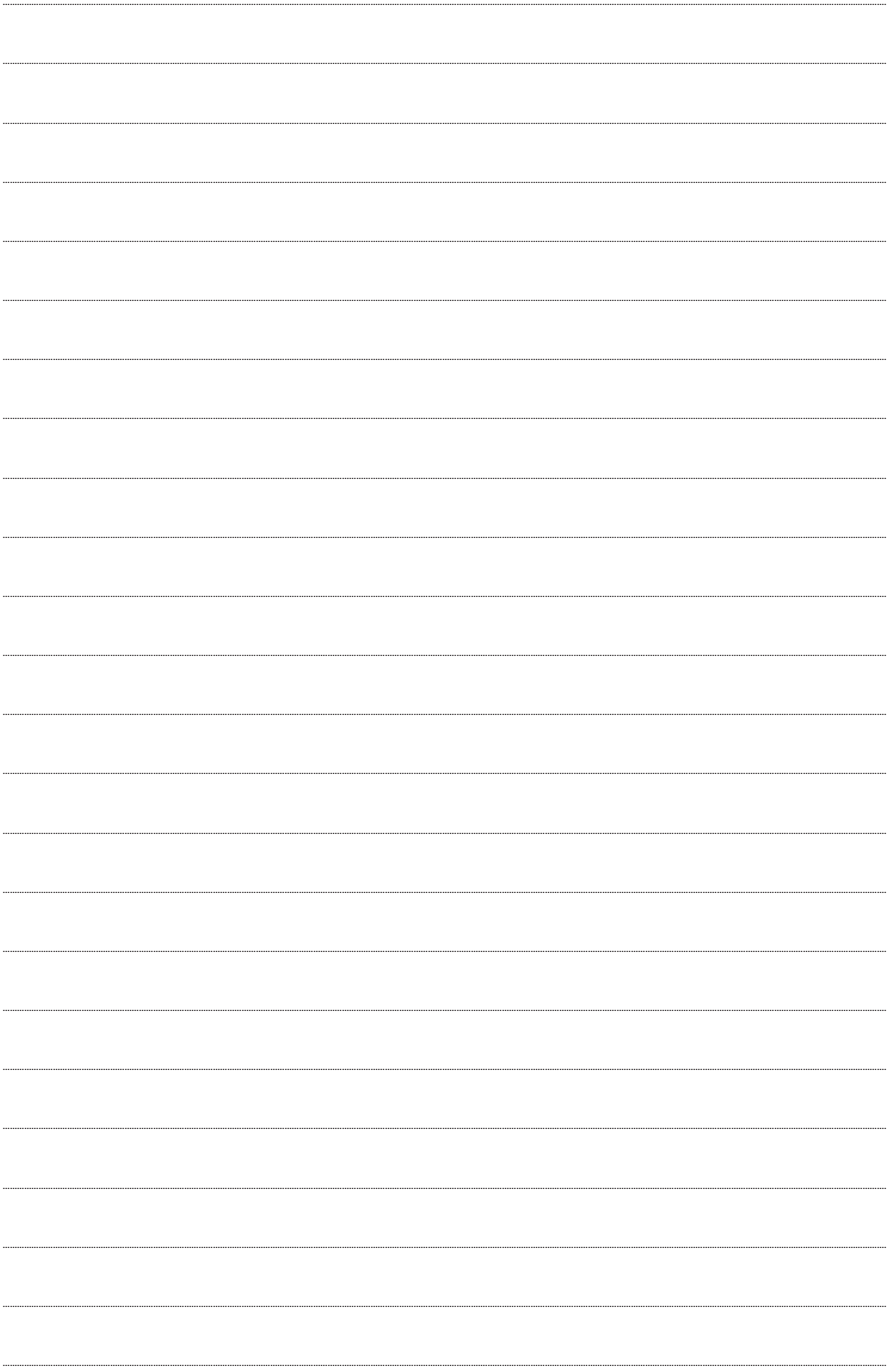
Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

- 1) En quoi cette idée « tu meurs sur ce que tu vis chaque jour » (cf audio) change-t-elle ta perception de tes routines actuelles ?
- 2) Quelles adorations dépendent encore de ta motivation ou de ton humeur du moment ?
- 3) Dans quelles situations as-tu remarqué que tu « lâches » plus facilement tes adorations ? (fatigue, imprévu, stress, émotions, etc.)
- 4) Si ton « moi des habitudes » était une personne, comment la décrirais-tu ? Quelles sont ses forces, ses faiblesses, ses automatismes ?
- 5) Comment te sentirais-tu si tes adorations devenaient un refuge solide au lieu d'une pratique fluctuante ?
- 6) Que ressens-tu quand tu comprends qu'Allah, dans Sa Rahma, a créé ton cerveau de façon à te faciliter la constance ? (Cf audio)
- 7) Continue à t'observer et remplis à nouveau le tableau pour qu'il soit le plus détaillé possible.



A series of 20 horizontal dotted lines, spaced evenly down the page, likely serving as a guide for handwriting practice or as a template for a list.

Habitudes du maghreb au coucher

Note les actions
(dans l'ordre si possible)

Si l'habitude est négative ;
décris le contexte général
(heure, lieu, avec qui, juste
après quelle action...)

_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)
_____	(-) (N) (+)

Habitudes du réveil au dohr

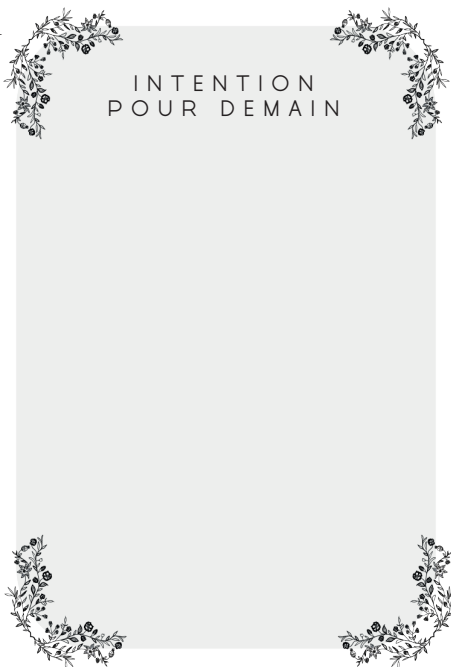
Note les actions (dans l'ordre si possible)	Si l'habitude est négative ; décris le contexte général (heure, lieu, avec qui, juste après quelle action...)
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	
_____ - N +	

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sabr

mois IV

jour 5

TON MIRACLE FAJR 35/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

Blank page with horizontal ruling lines.

TON AUDIO DU ASR

Ton " moi des habitudes " au service de ton " moi du firdaws "

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur
Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

- 1) Ma douce, que ressens-tu quand tu penses à Oumi (ou à une personne pieuse) qui est restée constante dans les adorations malgré la maladie ou l'épreuve ?
- 2) Et toi, dans les tempêtes de ta vie, quelles habitudes d'adoration aimerais-tu pouvoir garder comme des refuges sûrs ?
- 3) En regardant ton tableau des habitudes que tu as rempli jours 2, 3 et 4, qu'est-ce qui te saute aux yeux ?
- 4) Est ce que ton « moi des habitudes » est plutôt au service de ta « moi du firdaws » ou de ta « moi de la ghafla » ?
- 5) Remplis encore le tableau des habitudes, pour les conscientiser (tu es dans la phase d'observation, c'est une étape redondante mais essentiel alors ne lâche pas, même si ça te saouuuule ^^^)

Habitudes du maghreb au coucher

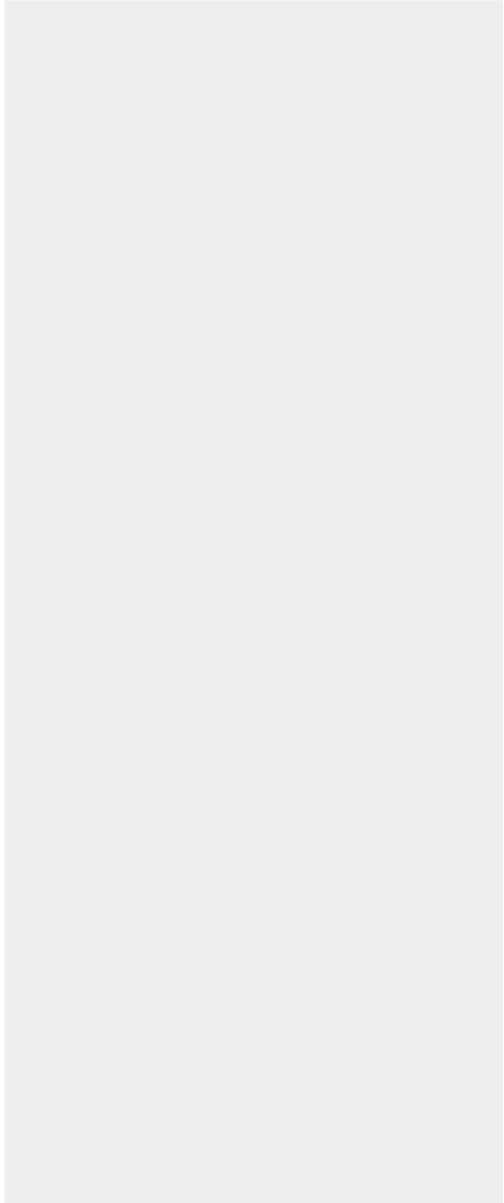
Note les actions (dans l'ordre si possible)	Si l'habitude est négative ; décris le contexte général (heure, lieu, avec qui, juste après quelle action...)
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	
_____ - (N) +	

Habitudes du réveil au dohr

Note les actions
(dans l'ordre si possible)

Si l'habitude est négative ;
décris le contexte général
(heure, lieu, avec qui, juste
après quelle action...)

_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕
_____	⊖	Ⓝ	⊕



Prends conscience des forces de friction :

- 1) Qu'est-ce qui t'empêche de te coucher tôt, selon toi ?
- 2) Qu'est-ce qui t'empêche de pratiquer ton miracle icha ?
- 3) Qu'est-ce qui t'empêche de te lever tôt ?
- 4) Qu'est-ce qui t'empêche de pratiquer ton miracle fajr ?

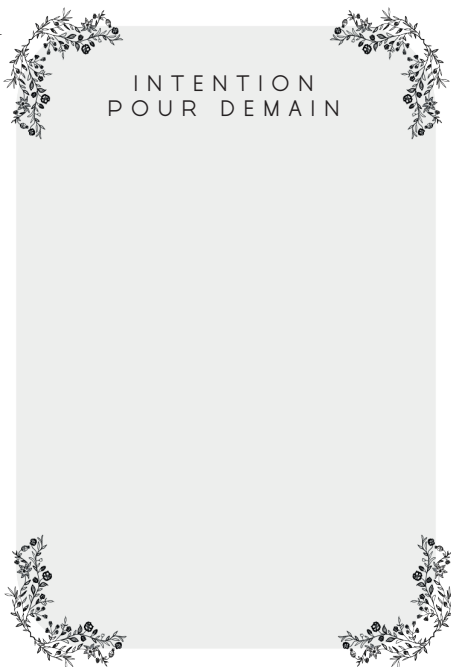
Chaque fois, note tous les obstacles et difficultés (petits ou grands) qui te viennent à l'esprit, même si cela te semble ridicule ou négligeable.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sabr

mois IV

jour 6

TON MIRACLE FAJR 36/67

Salat Fajr

Adhkar

Coran

Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

TON AUDIO DU ASR

Le mythe de la maîtrise de soi

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

- 1) Crois-tu que te maîtriser veut dire "résister" en permanence, ou que ça peut devenir "fluide" et naturel ?
- 2) Quand tu entends "maîtrise de soi", qu'est-ce que ça veut dire pour toi, concrètement ?
- 3) Peux-tu me décrire une habitude d'adoration que tu fais désormais sans effort, presque automatiquement ?
- 4) Si tu devais transposer l'expérience du marshmallow dans ta vie : quel est ton "marshmallow" à toi ? (ce à quoi tu cèdes le plus facilement)
- 5) Que pourrais-tu faire pour "retirer le marshmallow de ton champ de vision" (c'est-à-dire rendre la tentation moins accessible) ?

A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

Lined paper template consisting of 24 horizontal dotted lines spaced evenly down the page.

Prends conscience des forces de friction :

1) Qu'est-ce qui t'empêche de te coucher tôt, selon toi ?

2) Qu'est-ce qui t'empêche de pratiquer ton miracle icha ?

3) Qu'est-ce qui t'empêche de te lever tôt ?

4) Qu'est-ce qui t'empêche de pratiquer ton miracle fajr ?

Chaque fois, note tous les obstacles et difficultés (petits ou grands) qui te viennent à l'esprit, même si cela te semble ridicule ou négligeable.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

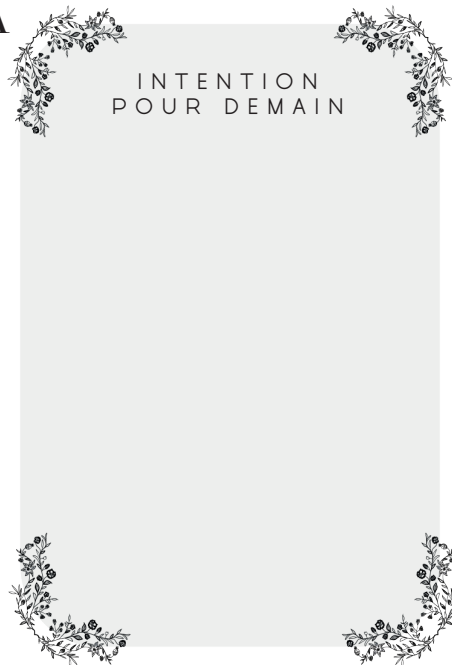
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



TON MIRACLE FAJR 37/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

A series of horizontal dotted lines for writing or drawing, spanning the width of the page.



Sabr

mois IV

jour 7

TON AUDIO DU ASR

Persévère à adorer Allah jusqu'à ce que vienne la mort

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

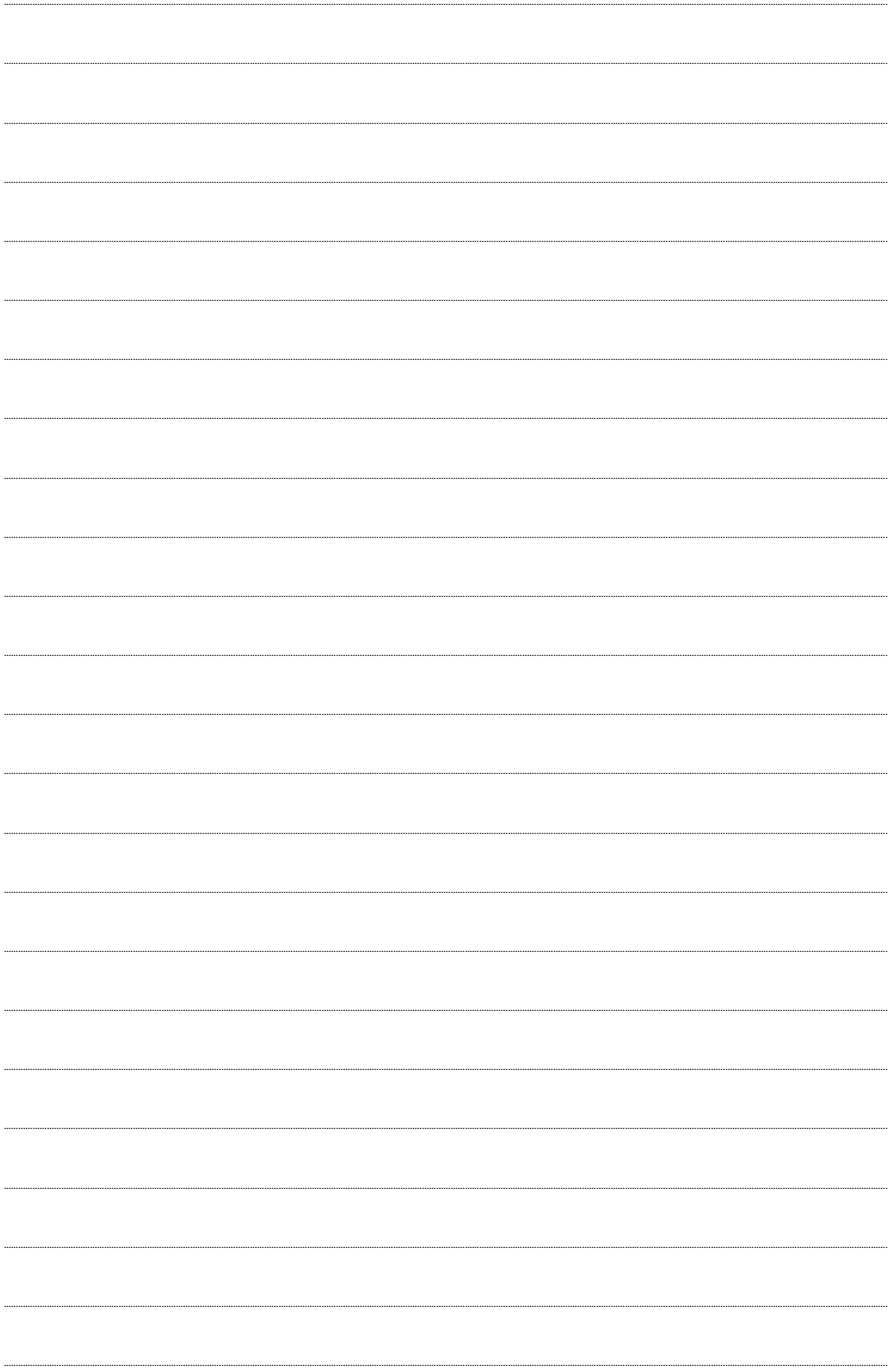
Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Quand tu entends (cf audio) : « Adore ton Seigneur jusqu'à ce que vienne à toi la certitude » (sourate Al-Hijr verset 99), qu'est ce que ça t'inspire ?
Note, encore une fois, tout ce qui t'empêche de pratiquer ton miracle icha, de te coucher tôt, de te lever tôt, et de pratiquer ton miracle fajr. Ma douce, sache qu'énumérer tous les obstacles est hyper important pour la suite. Plus tu es précise et exhaustive, plus ça t'aidera à supprimer les frictions et à faciliter ton chemin vers l'adoration d'Allah... (et donc le chemin de ta « moi du firdaws » inchaAllah).

A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

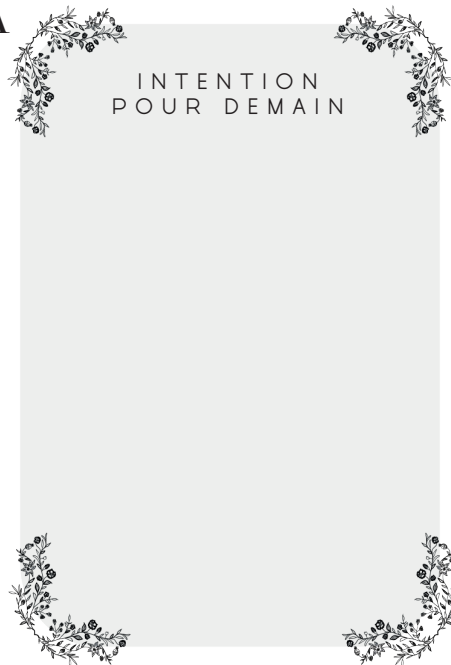
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

Phase 2 :

Experimentation



TON MIRACLE FAJR 38/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

TON AUDIO DU ASR

Construis ton environnement d'adoration parfait : ton cocon fajr

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Comment créer un environnement qui t'aide à adorer Allah avec évidence, facilité et constance ?

ÉTAPE 1 : REPÈRE LES LIEUX NÉGATIFS

Relis ton tableau d'habitudes du matin et du soir.

Repère les lieux associés à des habitudes négatives (perte de temps, distraction, netflix, péchés,... etc).

Liste les ici de manière précise (Ils sont à éviter) :

ÉTAPE 2 : REPÈRE LES CONTEXTES FAVORABLES

Cherche les lieux associés à des habitudes positives ou neutres.

Y a-t-il un lieu où tu pries déjà régulièrement ?

Où tu lis déjà le coran ? Tu pratiques le dhikr ?

Ce lieu peut-être le coin d'une pièce, une table basse, un canapé etc.

Liste les de manière précises (tu peux les choisir comme « cocon fajr & icha ») :

ÉTAPE 3 : CHOISIS TON LIEU STRATÉGIQUE

Éloigne toi d'un lieu « négatif » (liste 1)

Choisis un lieu où tu pratiques déjà des adorations (liste 2)

OU choisis un lieu neutre (associé à aucune activité) (coin d'une pièce, chaise, une table basse, etc)

ÉTAPE 4 : PROJETTE TOI

Mon cocon Fajr est :

Mon intention pour ce lieu :

Mon mot-clé pour ce lieu (que je note sur un post it et que j'accroche dans

mon espace) :

Comment te sens-tu à l'idée que, dans ce coin, tu vivras un moment privilégié avec Allah chaque matin au fajr...?

ÉTAPE 5 : PASSE À L'ACTION

Aménage et embellis ton cocon fajr pour que l'adoration y soit **ÉVIDENTE** (tout est prêt), te donne **ENVIE** (ambiance accueillante) et sans distraction !

- Retire les objets de distraction (téléphone, télécommande, livre non islamique, écran).
- Installe les déclencheurs d'adoration : tapis, Coran ouvert, citadelle du musulman, gourde d'eau, stylo, ton journal miracle fajr.
- Ajoute des éléments qui créent une ambiance réconfortante : lumière douce, plaid, bougie, plante, parfum ou encens, coussin.

IMPORTANT : cet espace est sacré, utilise le uniquement pour ta routine

fajr et icha (ainsi ton cerveau crée une association forte entre ce contexte et l'adoration d'Allah)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

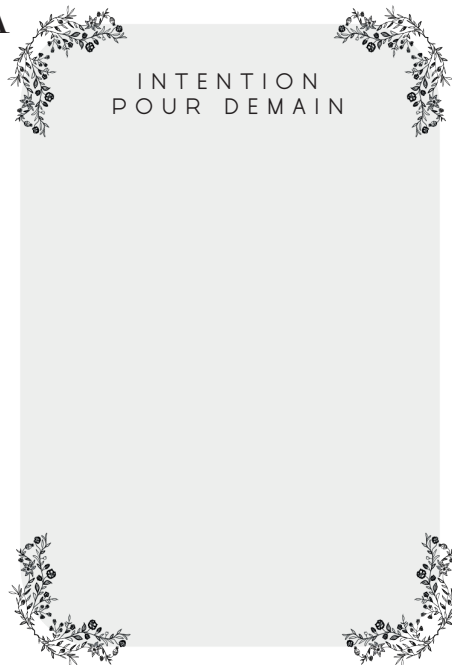
.....

.....

.....

.....

.....





mois IV

jour 9

TON MIRACLE FAJR 39/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

A blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are 22 lines in total, creating 21 rows of writing space. The lines are thin and black, and the paper is otherwise completely blank.

TON AUDIO DU ASR

Supprime les forces de friction : rends ton miracle icha FACILE

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma douce, ton miracle icha doit devenir évident et facile : au lieu de surmonter les difficultés, SUPPRIME les difficultés à la source.

Tu as déjà fait le plus dur : observer et noter tes soirées. Maintenant, tu vas analyser et agir inchaAllah.

1) Relis le tableau des habitudes du soir que tu as rempli les jours précédents, et pose-toi la question : qu'est-ce qui, concrètement, m'empêche le plus souvent de vivre mon miracle icha comme je le souhaite ?

2) Pour cette friction principale, précise : ça a lieu quand ? Où ? À quel moment de la soirée ? Quel est son déclencheur précis ?

3) Maintenant, passe du constat à l'action. Comment peux-tu : supprimer la friction, la rendre plus difficile, ou fluidifier le bon chemin ?

Exemple : je regarde Netflix sur la télé de ma chambre le soir. Solution : j'enlève la télé (supprime la friction), ou je demande à un proche de changer mon mot de passe Netflix et de ne pas me le donner le soir (je rajoute de la difficulté) et je pose un livre religieux sur ma table de chevet (je fluidifie le BON chemin).

Pour finir, remplis le tableau des frictions (note toutes tes frictions observées par le passé, et les solutions en face).

La force de friction	Solution pour supprimer la force de friction
Je traîne sur mon téléphone le soir	Cacher mon téléphone dans le tiroir (en mode silencieux) à partir de 19h

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

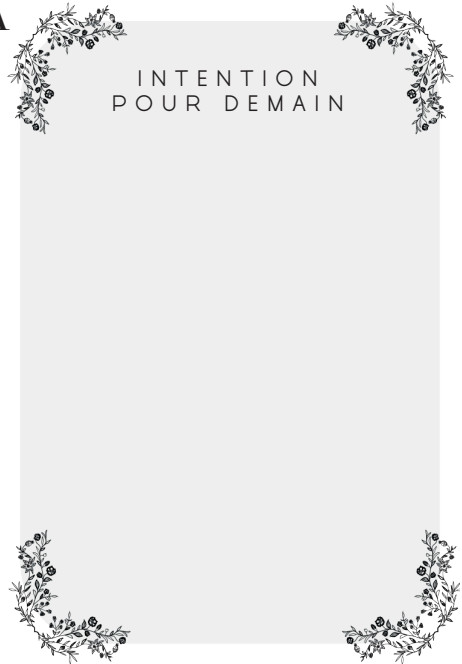
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

TON MIRACLE FAJR 40/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR



Sabr

mois IV

jour 10

TON AUDIO DU ASR

L'habitude passerelle

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma chère sœur, aujourd'hui je te propose de découvrir ton « habitude passerelle du lcha ». C'est une nouvelle habitude facile, qui dure moins de 2 min, et qui est un instant décisif (elle change toute la suite de ta soirée !)

Regarde ton tableau des forces de friction puis recherche L^E moment décisif qui te mène dans la direction du miracle lcha, du coucher tôt. L^E tournant qui te permet de prendre le bon chemin.

Exemple : Après ma vaisselle du soir, (au lieu de traîner sur YouTube...) je pose mon téléphone dans un tiroir et 5, 4, 3, 2, 1 go ! Je vais faire mes ablutions et prendre mon Coran.

Rappel : ton habitude passerelle, c'est ce sur quoi tu vas porter ton attention chaque soir, là où tu seras intransigeante (car si tu ne mets pas en place cette habitude passerelle, tu risques de ne pas pratiquer ton miracle lcha, de te coucher tard, de ne pas te lever au Fajr, de rater ta journée du lendemain, etc.).

Mon habitude passerelle du lcha est :

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



Sabr

mois IV

jour 11

TON MIRACLE FAJR 41/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

TON AUDIO DU ASR

Le secret du déclencheur précis

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

L'astuce pour être sûr (inchaAllah) de pratiquer ton miracle Icha, c'est de définir un contexte clair et précis, appelé : « l'intention de mise en place ».

Je vais (première action de ta routine Icha) à (tel moment ou telle heure) dans (tel lieu).

Tu peux aussi utiliser la technique de « superposition » pour glisser ton miracle Icha à une habitude déjà existante (super efficace !) :

Observe ton tableau des habitudes :

Quel est le meilleur endroit pour y insérer ta routine Icha ? (IMPORTANT d'avoir un déclencheur PRÉCIS et dans la suite logique...)

Après (telle habitude) je vais (première action de ta routine Icha).

IMPORTANT : Le **OU** (ton cocon Icha), le **QUOI** (le déroulé précis de ton miracle Icha), le **QUAND** (l'heure ou l'action précédente) doivent être **CLAIRS** et **PRÉCIS**. Le cerveau n'aime ni le doute, ni le brouillard, si c'est flou, tu risques de ne pas pratiquer ton miracle Icha.

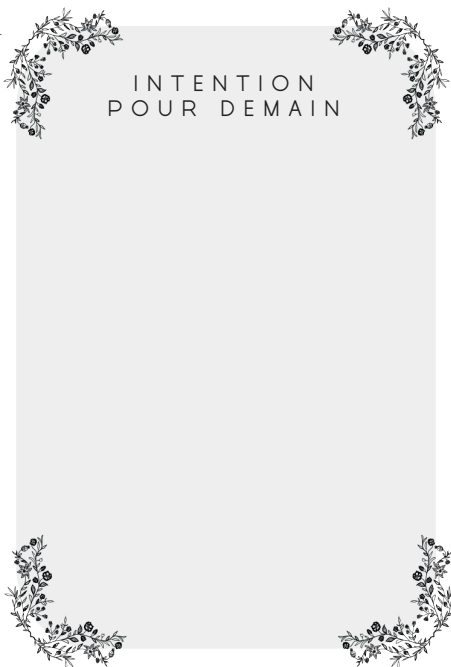
Lined writing area consisting of multiple horizontal dotted lines for text entry.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sabr

mois IV

jour 12

TON MIRACLE FAJR 42/67

Salat Fajr

Adhkar

Coran

Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TON AUDIO DU ASR

Comment devenir accro à tes routines

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

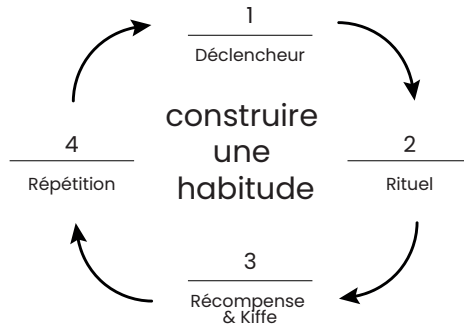
Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

TA MISSION DU SOIR :

Offre-toi une récompense à la fin de ta routine icha.



Ma douce, lorsque j'ai découvert les concepts de neurosciences ainsi que les études qui expliquent comment le cerveau fonctionne, et comment il transforme une action en une habitude automatique et inconsciente, j'étais émerveillée (tu n'imagines pas à quel point !!). J'ai très vite testé sur moi-même et soubhannallah, le résultat m'a vraiment bluffée, parce que OUI, ça marche, bi idnillah !

Le processus que je te propose ici est très important à comprendre et à

respecter si tu veux construire ta routine Fajr pour la vie. C'est en mettant ce processus en place que tu n'auras plus besoin de compter sur la motivation ou la discipline (c'est épuisant...) pour installer tes habitudes.

Bien sûr, ce processus fonctionne pour toutes les habitudes que tu souhaites mettre en place. Si jamais tu as du mal à être constante dans les prières, tu peux réutiliser ce processus pour consolider ta prière.

- Clarifie ton déclencheur (ça peut être ton « intention de mise en place » ou l'habitude sur laquelle tu vas superposer ton miracle Icha, ou ton habitude passerelle).

- Clarifie ton rituel du miracle Icha (qui doit rester stable, toujours pratiqué dans le même ordre).

- Définis ta récompense miracle Icha :

- 1) Comment peux-tu embellir ta routine Icha ? (Exemple : bougie parfumée).

- 2) Quel "regroupement des tentations" pour le Icha ? (Ex : chocolat chaud & Coran).

- 3) Quelle est la récompense à la fin de ta routine Icha ? (Ex : bain chaud, lire ton livre préféré... ou même un moment sur les réseaux sociaux, YouTube contrôlé (avec alarme de fin, et dans un lieu inconfortable, sur une chaise dans la cuisine ou même debout)).

- 4) Comment peux-tu réinterpréter la situation pour que le Icha soit un moment de plaisir ? Note toutes les phrases qui te font vibrer !

Focus sur la répétition de ton miracle Icha jusqu'à ce qu'il devienne automatique et inconscient ! (Selon une étude, 67 jours sans interruption est une moyenne pour y arriver, d'où le challenge...).

Blank page with horizontal dotted lines for writing.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

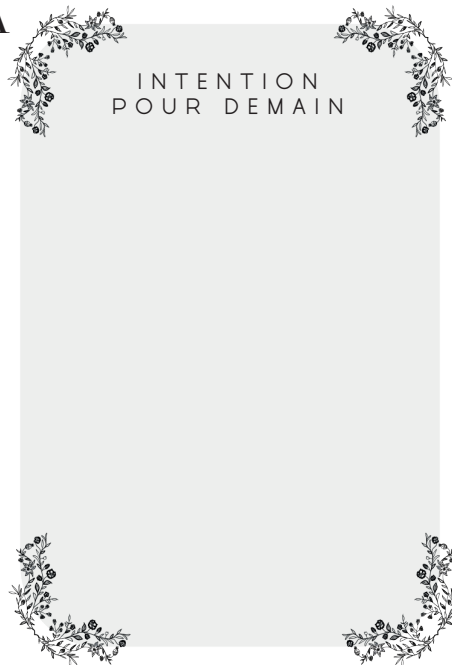
.....

.....

.....

.....

.....





Sabr

mois IV

jour 13

TON MIRACLE FAJR 43/67

Salat Fajr

Adhkar

Coran

Écriture

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

.....

MA PAGE DU FAJR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON AUDIO DU ASR

Forces motrice qui te poussent vers l'adoration d'Allah au icha

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma douce, on va créer ensemble le contexte qui t'aide, qui te pousse naturellement à l'adoration d'Allah, le soir. Un système qui favorise les ibadat et qui ne dépend pas de ta motivation...

Quels signaux peux tu rajouter dans ton environnement pour rendre l'adoration d'Allah évidente ?

Quels engagements extérieurs pourraient te pousser à agir ? (Des cours de coran payant, annoncer à ton mari que tu mets en place un miracle icha, faire ton miracle icha avec une amie...)

ET SI TU UTILISAIS TES 5 SENS POUR CRÉER UNE AMBIANCE QUI APPELLE TON CŒUR À ALLAH ?

Vue : que peux-tu voir dès le soir qui te rappelle ton rendez-vous avec Allah ? (ex : ton tapis prêt, ton Coran ouvert) (ton fameux cocon icha)

Ouïe : quelle sourate, quel réciteur, quel rappel, peux-tu programmer pour te rappeler d'adorer Allah le soir ? (Une horloge qui fait le Adhan ? Une alarme avec ton réciteur préféré ? Une alarme créée à partir d'un rappel qui touche ton cœur ?)

Odorat : quelle odeur peux-tu associer à ton miracle icha ? (encens, parfum d'ambiance, bougie parfumé, musc)

Toucher : quelle tenue douce ou plaid te donneras envie de savourer ce moment ?

Gout : quelle boisson chaude réserves-tu à ce moment ?

CRÉE TON RITUEL D'ENTRÉE DANS LE MIRACLE ICHA :

note une action simple qui t'aide à basculer du mode « maman, rush de la journée, travail, etc » à « croyante pleine de sakina ».

Comment peux tu rendre cette « bascule » plus fluide et évidente ?

Exemple :

- Crée toi une alarme "Rendez-vous Miracle icha".
- Écoute une playlist "Coran du soir" avec tes sourates et récitateurs préférés (pendant que tu termines tes tâches du soir (vaisselle, dîner etc)
- Allume ta bougie et prépare ta tisane à la verveine, dans ton mug du icha favori
- Enfile ta tenue spéciale icha (pyjama piloupilou, abaya élégante ou nuisette + peignoir long : choisis ce qui te fait kiffer le plus ^^)
- Sors ton carnet et ton stylo préféré.

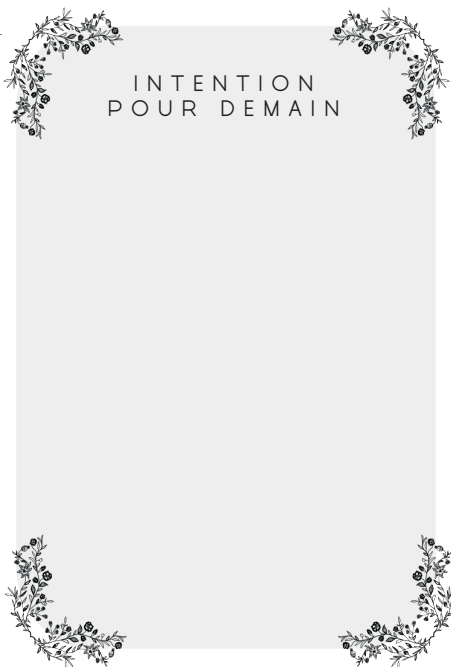
Choisis LA phrase qui te met dans l'ambiance miracle icha (ex : il est temps de ralentir et prioriser ma foi et mon bien-être ; il est l'heure de retrouver Allah dans la douceur de la nuit, etc) :

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TON MIRACLE FAJR 44/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

TON AUDIO DU ASR

Offre toi une boîte cadeau pour tes fajr

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma chère soeur, dans l'audio du jour, tu as entendu la recommandation de notre bien-aimé prophète sallalahou alayhi wa salam : « connais Allah dans la facilité, Il te connaîtra dans la difficulté ». L'objectif de tout le mois 4, c'est JUSTEMENT de te faciliter l'adoration d'Allah (DANS la facilité). Et pour y parvenir, une de mes idées préférées : la boîte cadeau que tu t'offres à chaque fajr. Fais moi plaisir : joue le jeu et prépare-la vraiment ! Imagine-toi offrir cette boîte cadeau à ta meilleure amie, à ta fille, pour la soutenir dans ses efforts d'adoration. Mets-y le même amour et la même attention...

1) CHOISIS TON CONTENANT

Boîte à chaussures customisée, plateau stylé, panier en osier, sac en tissu, jolie corbeille, fais selon ce que tu possèdes déjà ou ce qui te donne envie. Important : ce contenant est réservé uniquement à ton miracle fajr

2) LE BUT DE TA BOÎTE CADEAU DU FAJR

Ça doit répondre à une de ces questions : est-ce que ça me fait du bien ?
Ça me donne envie de me lever ? Ça m'aide à aimer ce moment avec Allah ?

Quand j'y pense, ça me donne des papillons dans le ventre et des étoiles dans les yeux ?

3) CHOISIS TON CONTENU

- Gourmandises :

Boisson chaude (thé, tisane, préparation pour matcha ou chocolat chaud, etc)
petit snack (dattes, fruits, fruits secs, chocolat noir)

gourde d'eau

mug préféré du fajr

- Mots pour réchauffer ton cœur :

Écris-toi plein de petits mots de soutien, de mahaba fileh, de rahma, tes rappels préférés (verset & hadith), puis place-les dans un bocal. Chaque matin au fajr, tu pioches dedans et tu reçois ce mot comme un cadeau !

Demande à tes proches (mari, amies, sœur, enfants) de t'écrire des lettres pour te soutenir dans tes efforts pour transformer tes fajr et offre-toi cette récompense une fois par semaine (le vendredi par exemple).

- Audio cadeau :

Fais pareil, enregistre des audios ou demande à tes proches de t'enregistrer des audios que tu écouteras de temps en temps (quand le fajr aura été difficile...)

- Confort & douceur :

Crème pour les mains, chaussettes douces à l'aloe vera, hijeb spécial fajr, une fleur cueillie dans un joli vase, un parfum, une bougie parfumée ou un encens réservé au fajr, un masque visage, un sérum, de l'huile d'argan, etc

- Salat :

Tenue réservée au fajr, Coran, bague de tasbih

- Objets plaisir :

Stickers pour ton carnet (des visuels qui te font kiffer), stylo à encre, feutres ou crayons de couleur pour t'amuser sur ton carnet, cosy coloriage, appareil photo instantané pour prendre en photo tes fajr et imprimer-coller sur ton carnet... (laisse place à ton imagination !)

• Cadeau mensuel :

Une chose que tu aimes, qui te fera VRAIMENT plaisir, que tu hésitais à t'offrir : un joli pyjama, un nouveau carnet, un sac à main, un livre, un beau mug, une balade dans un parc, un café à l'extérieur avec ta meilleure amie, un bouquet de roses, etc. Ainsi, la pensée « ok, si j'arrive à me lever chaque jour, je m'offre CE cadeau » va créer encore plus de dopamine dans tes fajr ! L'idée, c'est de ressentir de l'excitation (comme une enfant) à l'idée de découvrir ce qui t'attend dans ta boîte cadeau du fajr...

4) PASSE À L'ACTION

Pourquoi je m'offre cette boîte cadeau ?

(Exemples : aimer me lever tôt, me rapprocher d'Allah avec amour, créer un fajr tout doux, soutenir ma constance dans l'adoration...)

Qu'est-ce que j'ai envie de placer dedans (Remplis le joli visuel) ?



Quand est-ce que je prépare cette boîte cadeau (mets une alarme pour ne pas oublier) ?

5) QUELQUES RÈGLES CONCERNANT CETTE BOÎTE CADEAU DU FAJR :

Prépare cette boîte la veille (durant ton miracle icha ^^)

Ouvre la **UNIQUEMENT** au fajr

Tes proches ont le droit d'y glisser une petite surprise pour toi s'ils le souhaitent

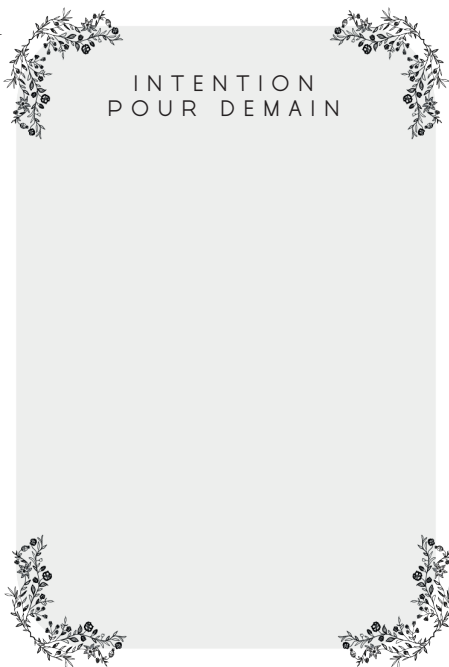
Ta boîte n'a **PAS** besoin d'être parfaite mais juste te donner envie et te réchauffer le cœur !

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TON MIRACLE FAJR 45/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TON AUDIO DU ASR

Rituel du coucher suivant la sunna

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma douce, pour clôturer ta journée (et peut-être ta vie, car le sommeil est une petite mort...) je te propose de le faire de la manière la plus belle : l'adoration d'Allah, en suivant la sunna de notre bien-aimé prophète sallallahou alayhi wa salam.

D'ailleurs, suite à l'écoute de l'audio du jour, sur le messager d'Allah et les magnifiques hadiths partagés :

Quelle prise de conscience as-tu ?

Quel est l'état de ta relation actuelle avec lui ?

Et quelle relation veux-tu développer avec lui, que ce soit ici bas ou dans l'Au-delà ?

Voici quelques pratiques du Prophète ﷺ avant de dormir.

Lis-les, puis choisis celles que tu veux mettre en place dès maintenant, inchaAllah.

- Te coucher rapidement après le icha (éviter les discussions inutiles)
- Faire tes ablutions
- Épousseter ton lit

- T'allonger sur le côté droit (au début)
- Réciter Ayat al-Kursi
- Réciter les 3 sourates protectrices (Ikhlass, Falaq, Nass) et passer les mains sur ton corps (3 fois)
- Dire les invocations du coucher (page 27 de ton carnet 1)
- Dire les adhikâr de Fatima (33 SubhanAllah, 33 Alhamdulillah, 34 Allahu Akbar)
- Réciter ou écouter la sourate al-Mulk
- Réciter les deux derniers versets de la sourate al-Baqara
- Réciter Ayat kursi
- Renouveler ton intention de te lever au fajr pour Allah
- Faire une dou'a avant de t'endormir

Je te propose deux astuces pour te lever plus facilement au Fajr, que tu peux pratiquer juste avant de t'endormir, dans ton lit :

- La visualisation de l'horloge : Ferme les yeux, imagine une horloge avec les aiguilles positionnées à l'heure qu'il est. Imagine ensuite ses aiguilles tourner rapidement, jusqu'à arriver à l'heure à laquelle tu souhaites te réveiller. Ouvre alors grand les yeux, avec énergie, comme si c'était réellement l'heure du Fajr. Cette astuce est bizarre, mais soubhannallah, Allah nous a tous créés avec une horloge biologique, et cette petite technique peut t'aider à faire passer un message à ton horloge : « Réveille-moi à l'heure, s'il te plaît ». (Par contre, ça ne fonctionne pas si tu as dormi que 2h). Teste plusieurs fois et note le résultat de ton expérience !
- La visualisation du déroulé de ta routine du Fajr : Ferme les yeux et imagine-toi en train de pratiquer ta routine dans l'ordre, avec l'énergie et les émotions que tu veux ressentir tout le long. En imaginant comment tu veux vivre ton miracle Fajr, tu prépares ton cerveau à le vivre de cette façon, inchaAllah.

Décris le rituel du coucher que tu souhaites appliquer :

A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

On passe au concret ! Je te propose de choisir 3 actions « minimum vital » pour ton rituel du coucher suivant la sunna. Pourquoi 3 ? Parce que les actes les plus aimés d'Allah sont les plus constants même s'ils sont petits. Accroche-toi aux 3 sunna qui te semblent les plus facile, puis tu enrichiras ton rituel du coucher avec le temps. (On avance dans l'imperfection !)

Note ici tes 3 nouvelles adorations de ton rituel du coucher :

1 _____

2 _____

3 _____

Écris-les sur la page suivante, découpe cette page, puis colle la sur ta table de chevet ou ta tête de lit, bien en évidence.

Rappel : ton rituel du coucher est un acte de soutien et de mahaba fileh, de la part de ton « moi conscient d'aujourd'hui » à ton « moi du firdaws » demain, inchaAllah...

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



Mon rituel du coucher
suivant la sunna

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

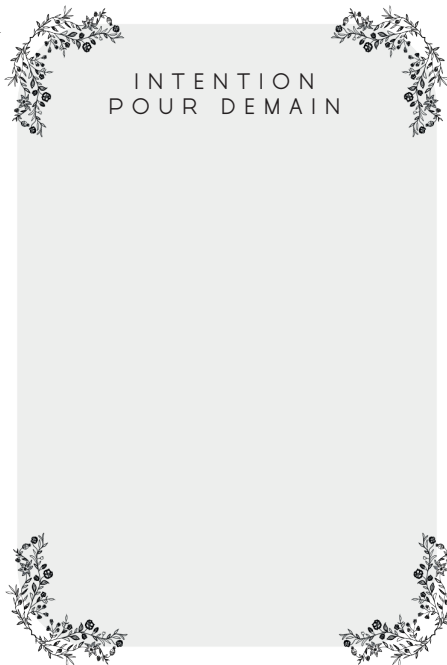
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



mois IV

jour 16

TON MIRACLE FAJR 46/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

.....

MA PAGE DU FAJR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON AUDIO DU ASR

Rends ton fajr FACILE

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Dans l'audio du jour, tu as découvert cette parole du Prophète sallalahou alayhi wa salam : « rendez les choses faciles et ne les rendez pas difficiles », alors c'est notre mission du jour : rendre ton fajr FACILE !

ÉTAPE 1 : Rends ton fajr facile (supprime les frictions)

Relis les tableaux de la semaine 1 que tu as remplis concernant ta routine du matin, ainsi que les obstacles qui t'empêchent de pratiquer ton miracle Fajr et de te lever tôt.

Récapitulatif : liste tous les comportements négatifs et tous les obstacles sur le tableau suivant.

Puis note toutes les solutions qui te viennent à l'esprit pour supprimer ces forces de friction.

Astuce : concernant les habitudes négatives, demande-toi comment éviter le contexte ou supprimer le déclencheur négatif.

La force de friction

Solution pour supprimer la force de friction

Je regarde mes mails le matin

Mon téléphone reste en mode avion jusqu'à ce que je termine ma routine Fajr. Je place mon téléphone loin de mon lit, et surtout pas sous mon oreiller.

J'ai du mal à sortir de mon lit car il fait froid

Je pose un peignoir polaire et des pantoufles à côté de mon lit

ÉTAPE 2 : Rends ton fajr évident (mets en place des forces motrices)

Ton cocon fajr est prêt la veille :

- tapis déjà dans la bonne direction
- tenue de prière accessible, au même endroit
- Coran déjà posé (ou ouvert à la page)
- carnet + stylo prêts
- eau prête
- lumière douce prête (veilleuse / bougie led)
- Autres :

Qu'est-ce qui, demain matin, doit être déjà prêt pour que tu n'aies pas à réfléchir, et avoir plus de temps pour ton miracle fajr ? (Ex : petit-déj prêt, tenue des enfants déjà prête, etc)

Qu'est ce qui peut t'aider à pratiquer ta routine fajr ?

Remplis ce tableau pour augmenter tes forces motrices :

AUGMENTER LES FORCES MOTRICES

Mon objectif

La force motrice pour
faciliter mon objectif

Me lever immédiatement quand le réveil
sonne

Placer le téléphone à l'autre bout de la pièce
Demander à une amie de m'appeler au Fajr
Demander à mon mari de me réveiller et
d'allumer la veilleuse avant de sortir

ÉTAPE 3 : Rends ton fajr attractif (pour que ton nefs apprenne à aimer les rendez-vous avec Allah !)

- une guirlande lumineuse qui embellit ton cocon fajr
- ta boîte cadeau du fajr
- savoure ta salat, médite, ressens la proximité avec Allah
- sois lente dans tes gestes pour apprécier ce moment de sakina
- la déco de ton cocon fajr compte (bougie, plante, etc)

Si ton fajr avait une « signature », ce serait quoi ?

Choisis une odeur (musc ?) :

Choisis une boisson (matcha ?) :

Choisis une lumière (bougie ?) :

Choisis un tissu (plaid cocooning) :

Choisis un son (Adhan, sourat Yassin, tel récitateur... ?) :

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....





TON MIRACLE FAJR 46/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TON AUDIO DU ASR

Rituel du réveil

Adhkar du Asr Audio du Asr Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Tu as commencé à mettre en place un rituel du coucher suivant la sunna, et si tu mettais en place un rituel du réveil ? Le but : rendre ton réveil facile, fluide, t'aider à quitter ton lit sans galérer, booster ton énergie, pour mieux savourer ton miracle fajr.

Voici ta check-list :

SORT DU SOMMEIL

- Place ton réveil loin du lit pour t'obliger à te lever
- Choisis une alarme inspirante (adhan, verset, rappel, générique du MFx)
- Fusée : décompte « 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - GO » et sors du lit IMMÉDIATEMENT sans réfléchir
- NE SNOOZE PAS (ça te fatigue +++)

ÉVEILLE TON CŒUR (SUNNA)

Prononce l'invocation du réveil :

Al-hamdou lillâhil-ladhî ahyânâ ba'da mâ amâtanâ wa ilayhin-nuchour

Et ressens VRAIMENT de la reconnaissance d'être encore en vie, remercie Allah de respirer et de pouvoir L'adorer aujourd'hui !

ÉVEILLE TON CORPS

- Bois de l'eau pour réhydrater ton corps (gourde préparée près du lit ou réchauffe de l'eau, c'est encore mieux)
- Aère la pièce
- Ouvre les volets et expose-toi à la lumière du jour (la lumière bleue de l'aube a un impact sur ton cycle circadien, subhanAllah)
- Bouge ton corps quelques minutes (étirements, squats, sautille... ça te donne de l'énergie)

BRISE L'INERTIE (SUNNA) ET ENTRE DANS TON MIRACLE FAJR

- Fais tes ablutions
- Va dans ton cocon fajr
- Commence ta prière

Rappel :

l'évocation d'Allah, les ablutions puis la salat défont successivement les nœuds du diable et rendent l'âme légère et énergique. (Cf audio)

- Démarre ta routine fajr dans le même ordre chaque jour (Adhkar, coran, écriture, etc)

MA VERSION MINIMUM VITAL

Pioche dans cette checklist pour choisir le rituel du réveil minimum vital qui TE convient. Écris ton rituel sur la page suivante, découpe cette page, puis colle-la sur ta table de chevet ou ta tête de lit, bien en évidence.

Teste ce rituel du réveil pendant 4 jours !

A decorative border of small floral sprigs surrounds the page. At the top left, a pair of scissors is positioned to indicate where to cut.

Mon rituel du réveil
suivant la sunna

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

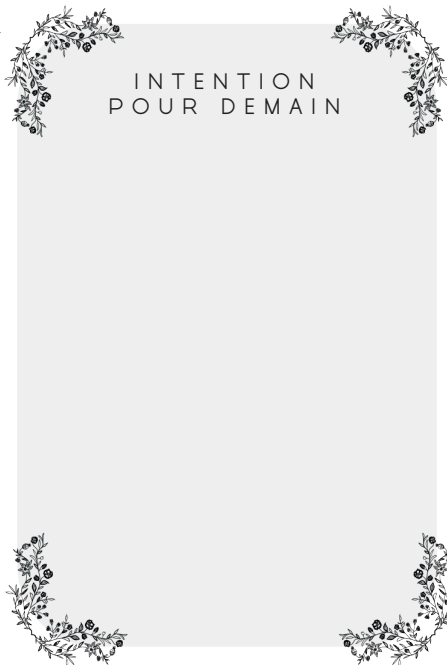
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



TON MIRACLE FAJR 48/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture
 Ton rituel du réveil jour 1

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TON AUDIO DU ASR

Ta boucle du miracle fajr

Adhkar du Asr

Audio du Asr

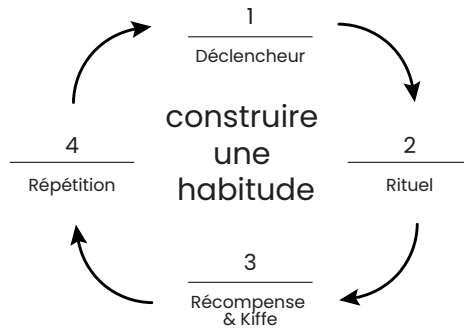
Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Rappel : tu es en train de créer un système pour que l'adoration devienne facile, évidente, automatique, pour soutenir ta « moi du firdaws »...



- 1) Clarifie ton déclencheur (l'heure de ton réveil)
- 2) Clarifie ton rituel du miracle fajr (du challenge 67 jours que tu accomplis en ce moment) : il doit rester stable et toujours dans le même ordre
- 3) Dopamine ton fajr (cf audio) : redéfinis ta récompense pendant ou après le fajr :
 - Ta boîte cadeau du fajr (cf JM4) pour te donner envie de quitter ton lit et découvrir des surprises
 - Les objets pour embellir ta routine fajr (beau coran, bougie, plante,

peignoir cocooning, tapis de prière confortable, guirlande lumineuse...)

-Quel regroupement de tentation pour ton fajr ? (Lecture du coran sur ton balcon pour admirer le lever du jour, écriture en sirotant une boisson chaude, etc)

-Une idée de récompense à la fin de ta routine fajr ? (Prendre un café dehors, t'offrir une rose, savourer ton fruit préféré, lire une page de ton livre préféré, colorier un cosy colo, chocolat chaud, etc)

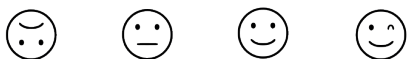
4) Focus toi sur la répétition : ne lache pas ton challenge 67 jours « ne brise pas la chaîne du fajr »

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

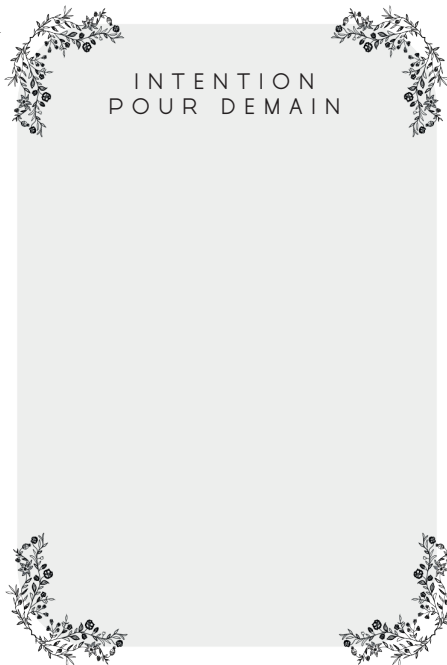
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



TON MIRACLE FAJR 49/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture
 Ton rituel du réveil jour 2

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



TON AUDIO DU ASR

Ton état d'esprit du fajr

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur
Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

La séance d'écriture du jour est juste passionnante, prépare ton thé, ton café ou un chocolat chaud, installe-toi confortablement dans un lieu calme, pour un savoureux moment d'introspection... Bonne séance, ma douce.

1) Ta relation avec le Fajr : quels mots, quelles phrases te viennent spontanément à l'esprit lorsque tu penses à « Fajr » ? Réponds à cette question sans réfléchir, note les premiers mots, phrases qui te passent par l'esprit.

Maintenant, retourne au début de ton carnet 1, page 59 : « état des lieux de ton Miracle Fajr ». Tu avais répondu à des questions concernant ton mindset du fajr. Il est temps d'analyser certaines de ces réponses :

2) Commence par comparer ta réponse à la question 1 du début de l'expérience et ce que tu viens tout juste d'écrire. Qu'est-ce que tu remarques ?

3) Analyse les réponses des questions 1 à 3 que tu avais notées. Est-ce que tes émotions, tes ressentis, ton passif reflétaient une relation saine, positive et belle avec le fajr ou une relation difficile, conflictuelle, négative avec le fajr ? Est-ce qu'avant l'expérience Miracle Fajr tu associais inconsciemment le fajr à des inconvénients, des émotions négatives, ou à des bénéfices, des émotions positives ?

Le but est de comprendre à quoi tu associais le fajr de manière inconsciente, au démarrage de l'expérience Miracle Fajr.

4) Sachant que plus ton inconscient associe une habitude à du positif, plus il te facilite sa mise en place, et plus il associe une habitude à du négatif, plus ce sera difficile pour lui de l'ancrer... Où en es-tu aujourd'hui, après 3 mois d'expérimentation, d'écoute d'audios, de cheminement spirituel, dans ton ressenti global du fajr ?

5) Es-tu toujours d'accord avec les mots que tu avais notés ? Quels sont les nouveaux mots auxquels tu associes le fajr ?

6) Fais la paix avec le passé : accepte ton passif, demande pardon à Allah (istighfar) pour tes erreurs et tes manquements, pardonne aux autres si tu en ressens le besoin, et pardonne-toi.

7) Décris comment tu veux voir le fajr à partir de maintenant, ce que tu veux ressentir durant ton Miracle Fajr, comment tu veux savourer encore plus ton fajr.

8) Note tous les bénéfiques, moments doux, souvenirs que tu t'es créés depuis le démarrage de cette expérience Miracle Fajr et émerveille-toi de ces moments.

9) Enfin, renouvelle ton intention, ta niya, la raison pour laquelle tu souhaites construire ton Miracle Fajr pour la vie.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Lined writing area consisting of 25 horizontal dotted lines.

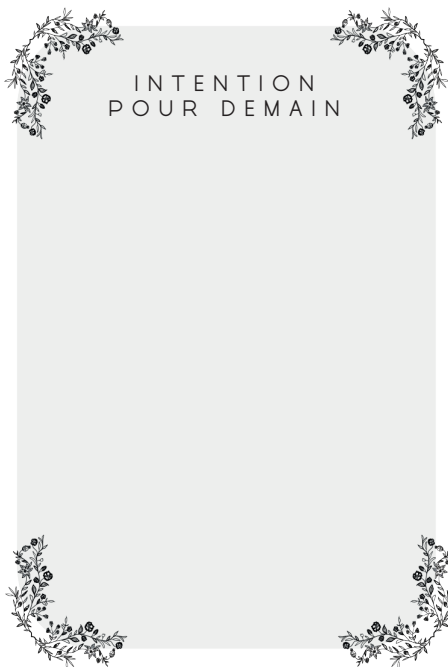
Blank lined paper template for handwriting practice, featuring 22 horizontal dotted lines.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sabr

mois IV

jour 20

TON MIRACLE FAJR 50/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture
 Ton rituel du réveil jour 3

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

MA PAGE DU FAJR

Lined writing area consisting of 20 horizontal dotted lines.

TON AUDIO DU ASR

Soutiens toi comme ta meilleure amie fileh

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik

Tirmidhi n°2140

TA MISSION DU SOIR :

Enregistre un audio de motivation.

Encore une séance d'écriture comme je l'aime ! Bonne séance, ma chère sœur !

1) Relis les notes que tu as prises hier. À partir de ces notes, je t'invite à écrire un texte de motivation dans lequel tu te rappelles de toutes les merveilles que t'apporte le miracle Fajr dans ta vie ici-bas et dans l'au-delà. Tu peux noter les hadiths sur le Fajr qui t'inspirent le plus, des versets, des affirmations, des souvenirs que tu t'es créés, les émotions que tu ressens, ton pourquoi, ton intention, la « moi du futur » que tu veux devenir ici-bas et dans la tombe, etc.

2) À partir de ce texte, enregistre un audio sur ton téléphone (sur WhatsApp que tu t'envoies à toi-même, ou dans tes notes audio, etc.). Mets-y de l'énergie, parle avec ton cœur, donne tes arguments, donne-toi de l'amour, de la rahma, du soutien, sois convaincante et pleine de mahaba fillah envers toi-même !

Le but, c'est que le jour où ta motivation baisse, le jour où ta foi baisse, le jour où tu as envie de céder à l'appel de ton lit, de reprendre tes mauvaises habitudes du soir, etc., tu puisses écouter cet audio de ta « moi du passé » qui s'adresse à ta « moi du présent » et que tu te reboostes !

C'est ainsi qu'agissent les amies fillah : elles s'entraident dans la facilité et surtout dans la difficulté ! Cet audio, c'est toi qui agis comme une meilleure amie fillah pour ta « moi du futur » qui va rencontrer des difficultés...

Enregistre ton audio et sois ta meilleure amie fillah !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



TON MIRACLE FAJR 51/67

- Salat Fajr
- Adhkar
- Coran
- Écriture
- Ton rituel du réveil jour 4

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

.....

MA PAGE DU FAJR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON AUDIO DU ASR

La variabilité affaiblit l'habitude

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Dans l'audio du jour, tu as découvert que la variabilité affaiblit l'habitude, et la stabilité la renforce.

- 1) *Selon toi, est-ce qu'il y a des choses que tu changes trop souvent durant ton miracle fajr (le lieu de ton cocon fajr, les objets autour de toi, l'ordre de ta routine, etc.) ?*
- 2) *Est-ce que tu réalises que tu es en train d'empêcher ton cerveau d'ancrer cette habitude ?*
- 3) *Qu'est-ce que tu choisis de garder stable et invariable à partir de maintenant ?*

Une question intéressante à te poser, concernant tout ce que tu as découvert sur les neurosciences depuis le début :

- 4) *Est-ce que, jusqu'ici, tu rendais l'obéissance à Allah facile... ou est-ce que tu la rendais compliquée (sans même en avoir conscience !) ?*

Bilan rituel du réveil :

- 5) *Quel est ton ressenti depuis que tu as mis en place ton rituel du réveil ? Est ce que tu as plus d'énergie ?*

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

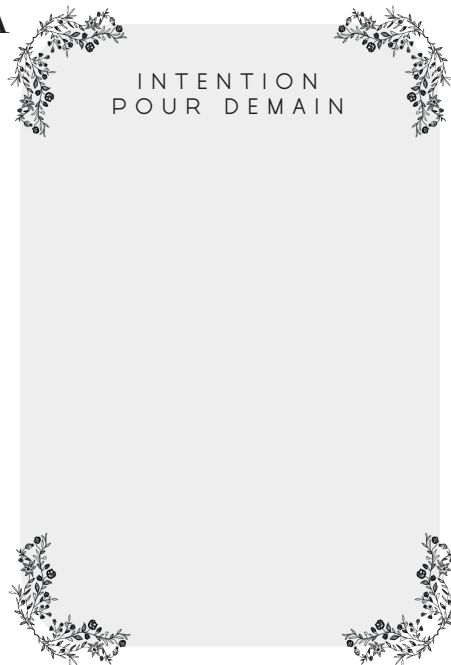
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

TON AUDIO DU ASR

Silence mental

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

1) Dans ta routine du fajr ou du icha, à quel moment est ce que tu commences à trop penser ?

2) Et si, demain matin, tu décidais simplement de ne pas réfléchir, de te mettre en mode « silence mental » ?

Concernant tes efforts durant ce mois 4 :

3) Est-ce que tu es réellement en train d'appliquer les astuces neuroscientifiques pour construire une adoration d'Allah durable, ou est-ce que tu es « juste » en train de consommer les infos ?

4) Suivant ta réponse, qu'est-ce que tu décides pour la suite ?

5) Prends le temps d'invoquer Allah pour qu'IL te donne la constance dans l'adoration.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

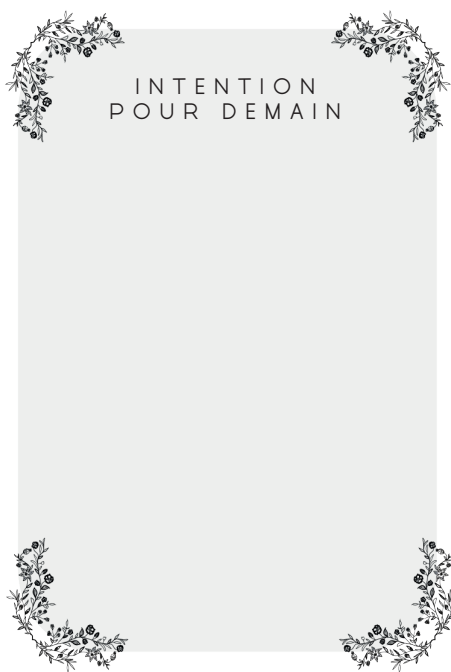
.....

.....

.....

.....

.....





TON MIRACLE FAJR 53/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TON AUDIO DU ASR

La technique de la fusée

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

1) Ma douce, à quels moments est-ce que tu te retrouves « au bord de la piscine », sans jamais plonger ? (cf. audio)

Parfois, tu penses à certaines adorations aimées d'Allah (au fajr, au icha, ou tout au long de la journée), mais tu ne passes pas à l'action.

2) Quelles sont ces adorations que tu laisses dans ta tête ?

3) Quelles peurs, excuses ou pensées te retiennent le plus souvent d'agir ?

4) Et si tu décidais, la prochaine fois qu'Allah t'inspire une bonne action, de te mettre en mode « fusée » (5, 4, 3, 2, 1 GO) et d'agir immédiatement, sans réfléchir ?

Tu choisis quoi :

Je choisis le « j'ai la flemme, je ferai après, j'ai pas le temps... » de la « moi de la ghafila » qui pense, qui pense, mais qui n'agit PAS.

Ou

Je choisis la méthode de la fusée pour décoller vers ma « moi du Firdaws » !

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sabr

mois IV

jour 24

TON MIRACLE FAJR 54/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil :/..... Heure du coucher :/.....

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....

.....

.....

.....

MA PAGE DU FAJR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON AUDIO DU ASR

Le secret de l'habitude : la répétition

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma douce, voici quelques questions pour méditer sur l'audio (hyper important !) du jour :

- 1) Est-ce que ça t'arrive de te comparer à d'autres sœurs en pensant : « Waw, elle est tellement proche d'Allah, elle connaît tellement le dîne, elle a appris le Coran, etc., et moi je suis QU'ici... » ? (Note à qui tu penses, décris ce que tu penses.)
- 2) Est-ce que tu réalises que tu es en train de comparer ton chapitre 2 au chapitre 39 des autres ? Ça change quoi, pour toi, de savoir ça ?
- 3) Si tu savais avec certitude que chaque répétition difficile aujourd'hui rendrait l'adoration d'Allah plus facile, demain (inchaAllah)... est-ce que tu lâcherais ?
- 4) Est-ce que tu peux accepter de traverser une période difficile en sachant qu'elle ne durera PAS ? En sachant que c'est juste un « passage obligé » avant que ton adoration devienne automatique, facile, naturelle, à force de répétition, bi idnillah ?
- 5) Est-ce que tu te rappelles qu'Allah récompense aussi l'effort, la persévérance dans les actes de bien, et pas seulement le résultat ?

Le prophète sallalahou alayhi wa salam a dit : « Celui qui récite le Coran avec assiduité alors que cela est difficile pour lui obtient deux récompenses »

(C'est à dire qu'il obtient une récompense pour la récitation et une récompense pour l'assiduité malgré la difficulté.) Sahih Boukhari n°4937

Et si, au lieu de penser : « Ohlala, c'est trop dur, j'y arrive pas », tu te disais : « C'est dur parce que je suis en train de construire quelque chose de durable, parce que je suis en train de construire une adoration pour tout le reste de ma vie, bi idnileh. »

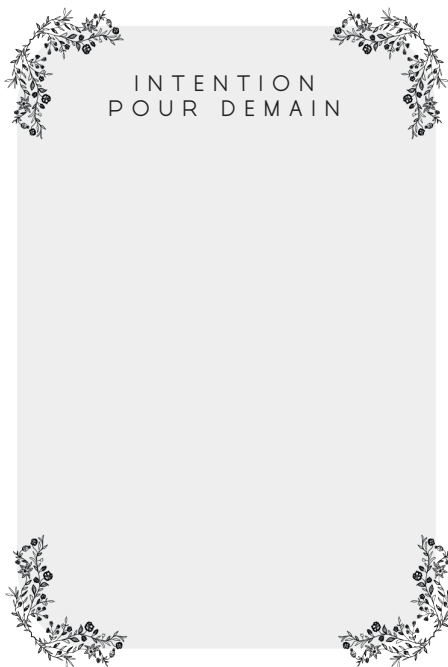
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TON MIRACLE FAJR 55/67

Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

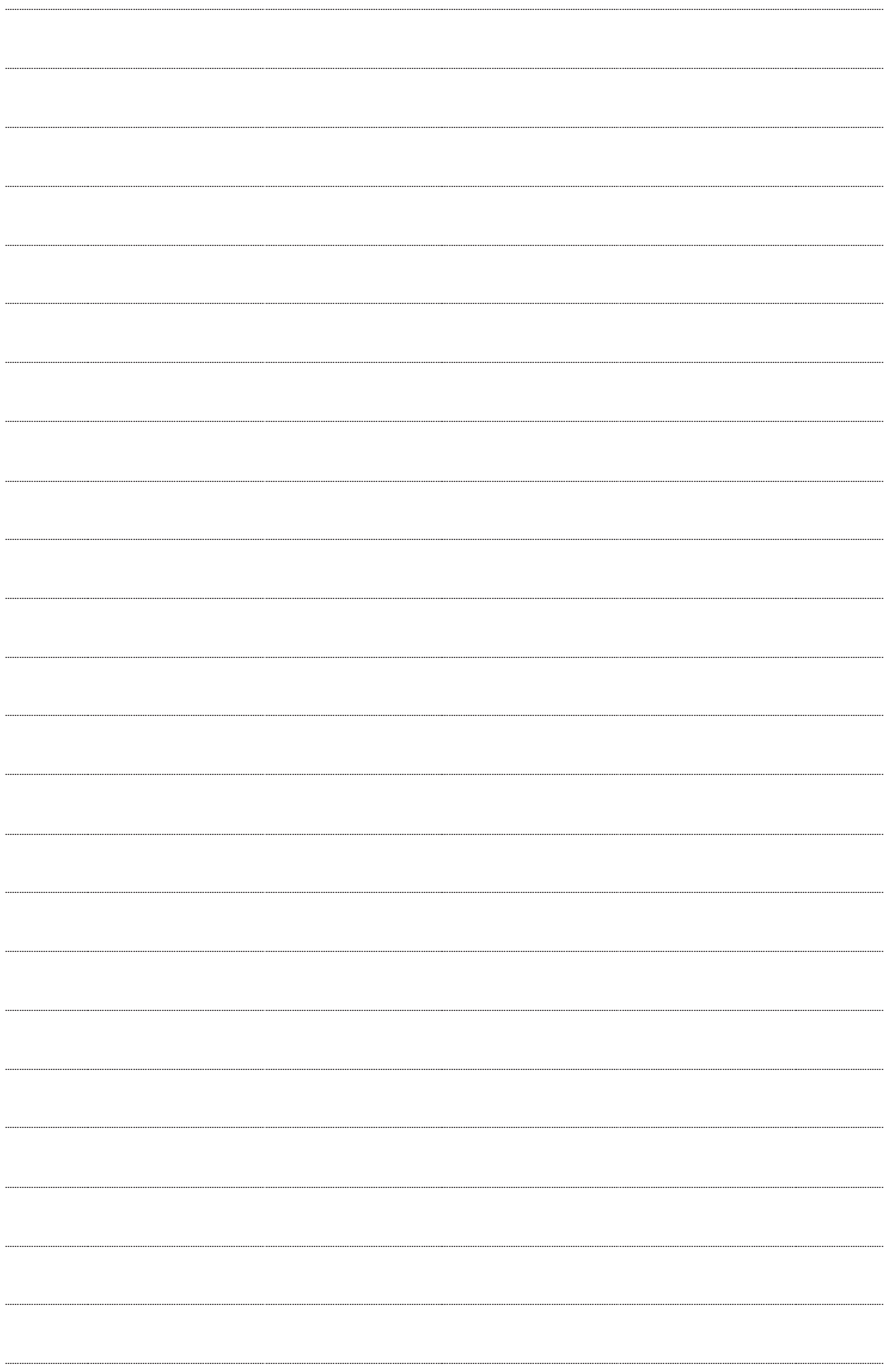
Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



TON AUDIO DU ASR

La règle des 10 minutes

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

- 1) Ma douce, selon toi, quelle est ta plus grande tentation le soir ou le matin ?
- 2) Quel est le contexte de cette tentation ? (Vers quelle heure elle apparaît ? Tu es où quand ça arrive ? Tu es dans quel état émotionnel ?)
- 3) Est-ce que cette action (tentation) te rapproche ou t'éloigne de ta « moi du Firdaws » ?
- 4) Si tu cèdes, tu penses que ce serait quoi les conséquences concrètes sur ton miracle icha, ton miracle fajr ou ta foi ?
- 5) Si tu t'accordais juste les fameux « j'attends 10 minutes avant de craquer », tu penses que ça changerait quoi ? (cf. audio)
- 6) Est-ce que tu peux transformer ce moment de tentation en un acte d'adoration... par la patience ?

Ralentis (10 minutes) au lieu de craquer immédiatement face à ton envie. Est-ce que cette envie est toujours aussi forte après quelques minutes de calme et de respiration ?

Note :

Pendant ces 10 minutes, tu peux :

respirer profondément

aller dans une autre pièce (t'éloigner de la tentation)

dire à voix haute ce que tu as envie de faire et citer TOUTES les conséquences négatives que ça va entraîner

faire du dhikr

prendre un carnet et noter pourquoi tu ne veux pas céder, ton intention, tes motivations, etc.

écouter ton audio de motivation

faire une activité différente (lecture, parler avec une amie, marcher, boire de l'eau, aérer la pièce, etc.)

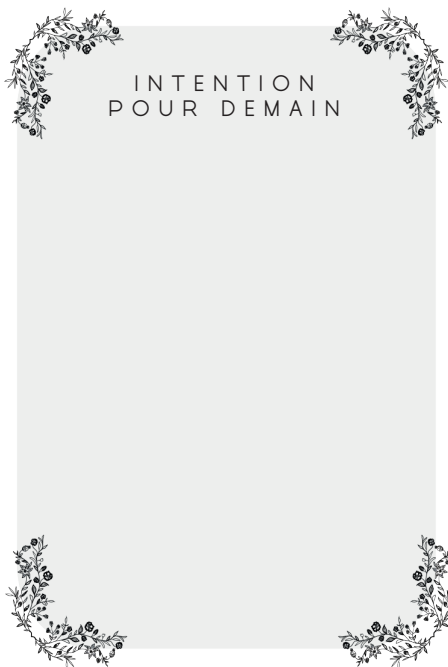
A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma routine

Fajr menstruelle & cosy

- Je me lève au moins 15 min avant le chourouk (avant le lever du jour).
- Je prononce mes invocations du matin.
- Je me souviens que c'est ma " période dhikr " durant laquelle je noue une relation intime et belle avec Allah.
- Je pratique ma bonne action préférée, celle qui me donne le plus envie (écoute du Coran, lecture d'un livre religieux, écoute d'un podcast religieux inspirant, etc.).
- J'écoute l'audio du jour (s'il y en a un).
- Je savoure ma séance d'écriture.
- Je rends ce moment cosy et tout doux (plaid, bougie, bouillotte, tisane,...).



Menstrues Jour 1

TON MIRACLE FAJR 56/67

- Adhkar
 Coran
 100X El Hamdoulileh
 Écriture
 Ma bonne action

Lined writing area consisting of 18 horizontal dotted lines for text entry.

TON AUDIO DU ASR

la règle des 2 minutes

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

- 1) Ma douce, quelles habitudes d'adoration (importantes pour ta foi) te paraissent trop dures pour être faites CHAQUE jour ?
- 2) Quelle est la version la plus petite possible de ces habitudes que tu pourrais faire, même les jours de fatigue ou de baisse de foi ?
- 3) En appliquant la règle des 2 minutes sur ces habitudes d'adoration, chaque jour, qui es-tu en train de devenir ?
- 4) Est-ce que tu es convaincue que VRAIMENT Allah voit, valorise, accepte et AIME cet effort (qui te semble « pas assez ») tant que tu le fais avec sincérité et constance ?
- 5) Si Allah aime les actes constants même s'ils sont petits, pourquoi est-ce que tu as du mal à accepter ça ?
- 6) Est-ce que tu fais passer ton ego avant ce qu'Allah aime réellement ? (Aie ça pique ^^)

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN



Menstrues Jour 2

TON MIRACLE FAJR 57/67

- Adhkar Coran 100X Soubhannallah Écriture
 Ma bonne action

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

TON AUDIO DU ASR

Confidences...

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma chère sœur, demande-toi :

- 1) Quelles formes d'adoration me font du bien durant cette période menstruelle ?
- 2) Si je voyais cette période comme une opportunité d'adorer Allah et de me rapprocher de Lui de manière différente, qu'est-ce que je ferais autrement ?
- 3) Quelle intention puis-je poser pour que ma période menstruelle ne coupe plus jamais mon lien avec Allah ?
- 4) Si ma foi était basse demain, ou si j'étais trop fatiguée par mes menstrues, quelle est l'adoration minimum que je pourrais maintenir sans me trouver d'excuse ?

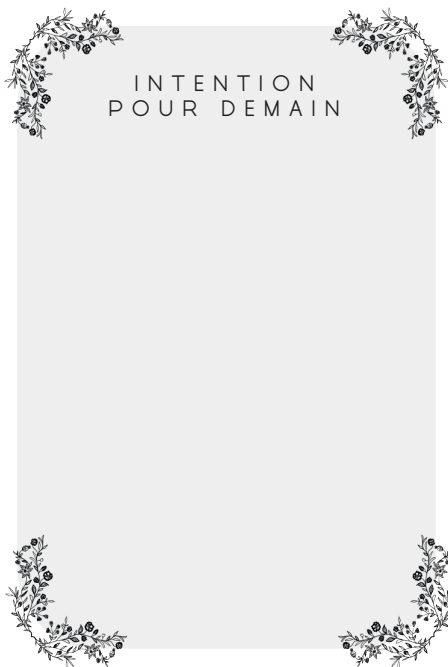
A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Menstrues Jour 3



TON MIRACLE FAJR 58/67

- Adhkar Coran 100X Ilaho Akbar Écriture
 Ma bonne action

TON AUDIO DU ASR

Les prochaines menstres du reste de ta vie

Adhkar du Asr

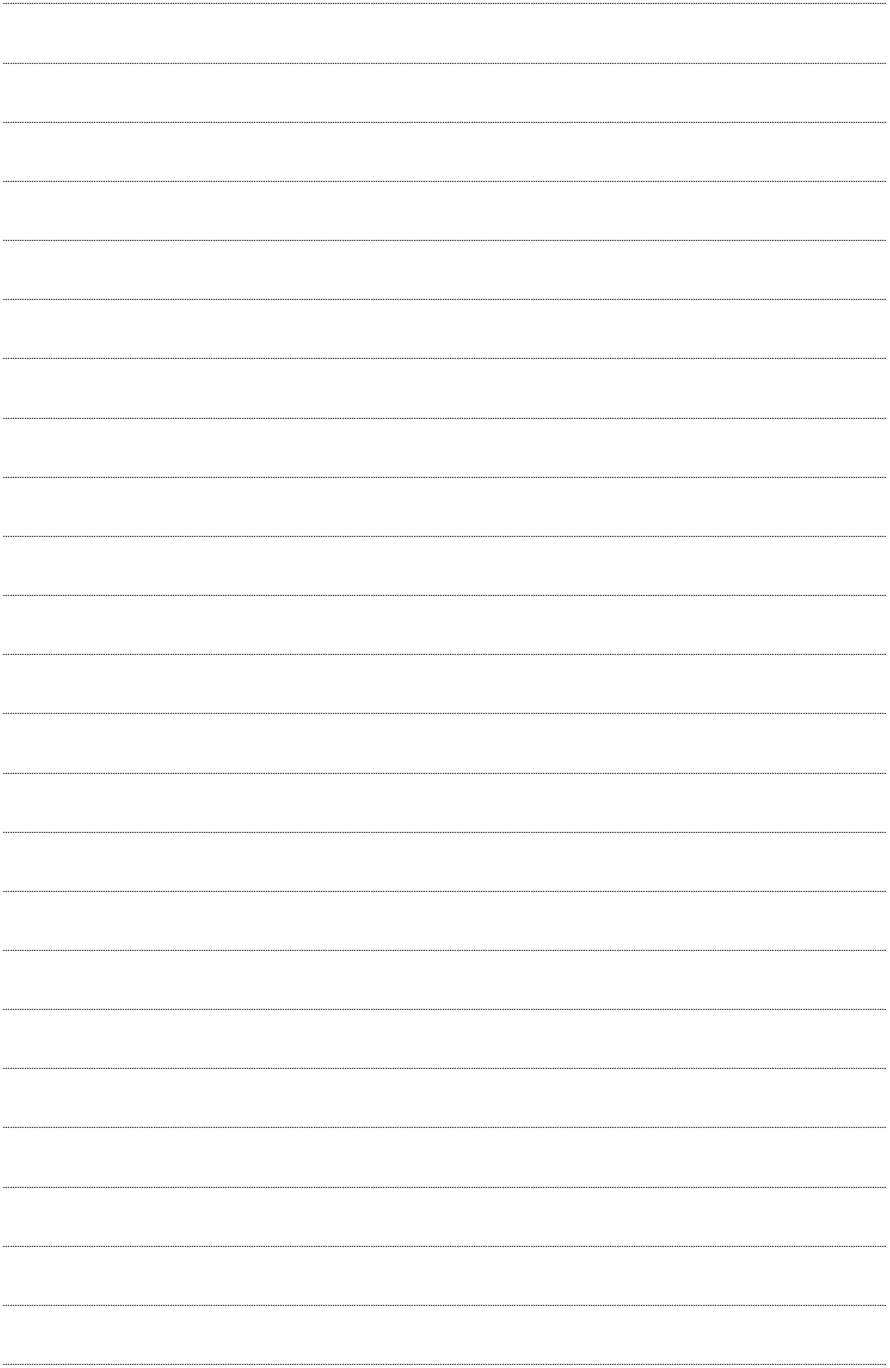
Audio du Asr

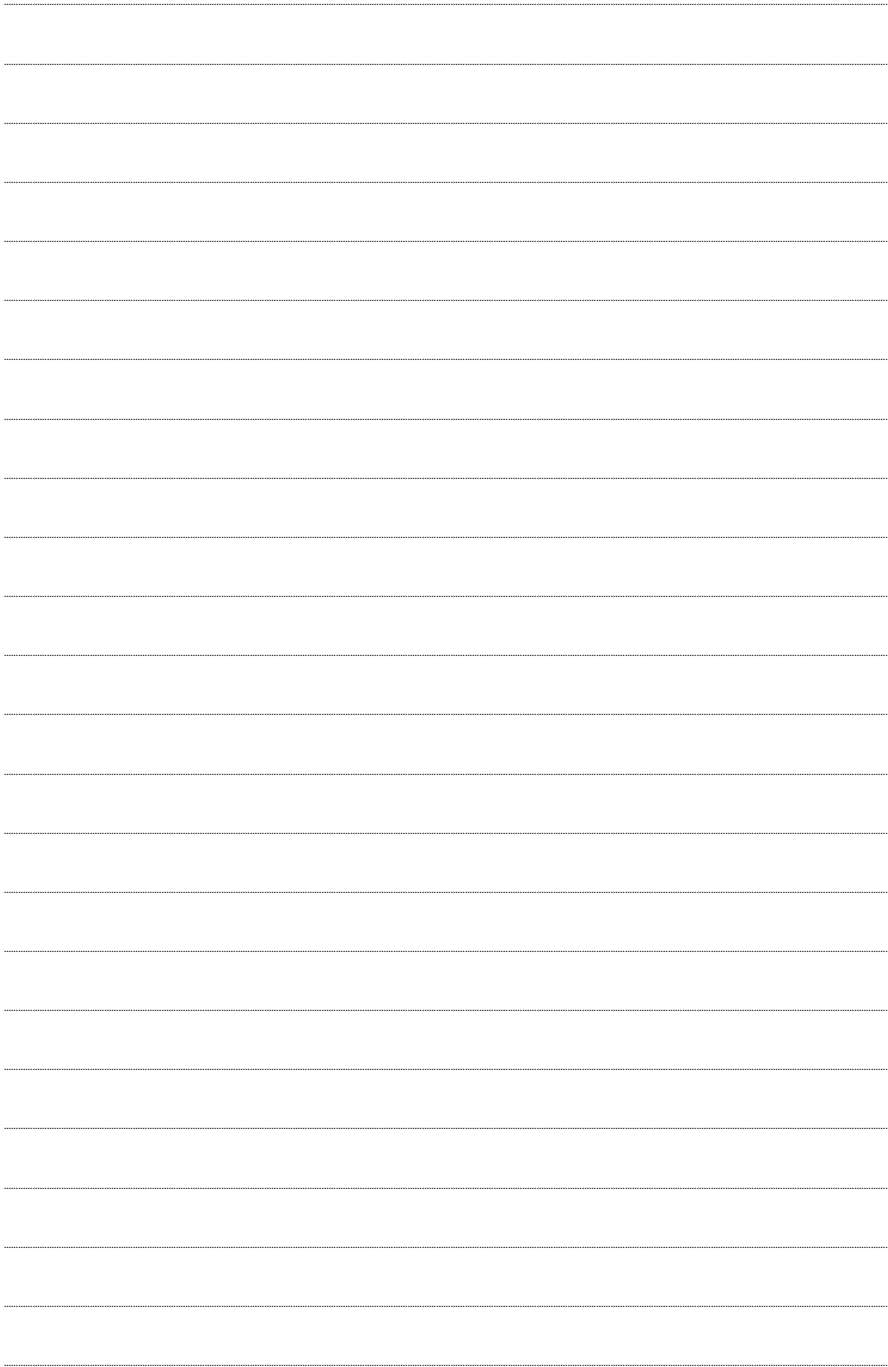
Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140





TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



.....

.....

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

.....

AL HAMDULILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DID IT LIST LILLAH

.....

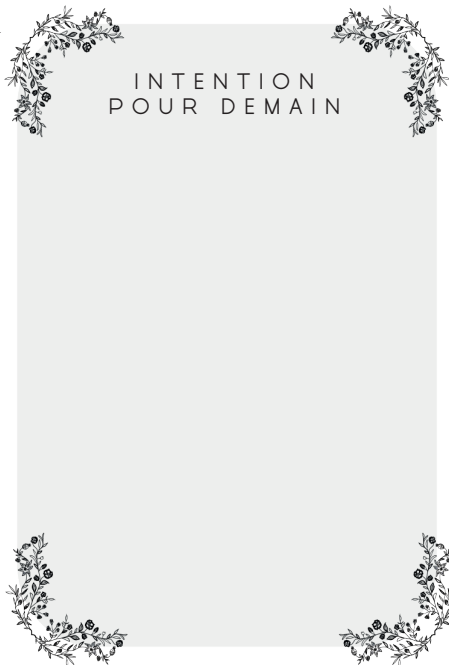
.....

.....

.....

.....

.....



INTENTION
POUR DEMAIN

TON MIRACLE ICHA

TO DO

- Ton adoration préférée
- Prépare ton cocon fajr
- Rituel du coucher suivant la sunna

TODAY FEELINGS



INTENTION
POUR DEMAIN

muhassabat nefis :

→ mes manquements, mes péchés suivis d'un repentir sincère, d'une bonne action.

AL HAMDULILLAH

DID IT LIST LILLAH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TON MIRACLE FAJR 60/67

- Salat Fajr Adhkar Coran Écriture

Heure du réveil : / Heure du coucher : /

Mes ressentis, pensées, émotions durant mon miracle fajr :

.....
.....
.....
.....

MA PAGE DU FAJR

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TON AUDIO DU ASR

Bilan du mois 4

Adhkar du Asr

Audio du Asr

Écriture

Dou'a : Ô Toi qui fait tourner les cœurs affermit mon cœur sur Ta religion

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Ya Mouqallibal Qouloub Thabbit Qalbi 'Ala Dinik
Tirmidhi n°2140

Ma douce, c'est l'heure du bilan, on va le faire en plusieurs étapes ^^

BILAN GLOBAL DU MOIS

- 1) Comment te sens-tu aujourd'hui par rapport à ton miracle fajr et miracle icha, comparé au tout début du mois (voire même par rapport au début du MFx) ?
- 2) Qu'est-ce qui t'a le plus surpris dans ce que tu as appris sur le fonctionnement de ton cerveau, la mise en place des habitudes, les neurosciences, etc. ? (PS : il y a de quoi s'émerveiller de la perfection de notre Créateur !!)
- 3) Est-ce que tu comprends mieux aujourd'hui pourquoi tu n'étais pas constante avant ??
- 4) Est-ce que tu te sens plus rassurée, plus confiante sur ta capacité à adopter des habitudes d'adoration pour la vie, bi idnileh ?

BILAN SUR L'HABITUDE CHOISIE AU DÉBUT DU MOIS

- 5) Quelle était l'habitude précise que tu as choisie au début du mois ?
- 6) Sur une échelle de 0 à 10, à quel point cette habitude est-elle plus facile aujourd'hui ?
- 7) Est-ce que cette habitude dépend encore beaucoup de ta motivation / foi / énergie, ou est-ce qu'elle commence à devenir automatique ?

8) Est-ce qu'il y a eu des périodes où tu as lâché cette habitude ? Pourquoi ? Est-ce que c'était un problème d'environnement, de contexte ? De frictions non supprimées ? De manque de « dopamine » (d'envie, de désir de faire cette action) ?

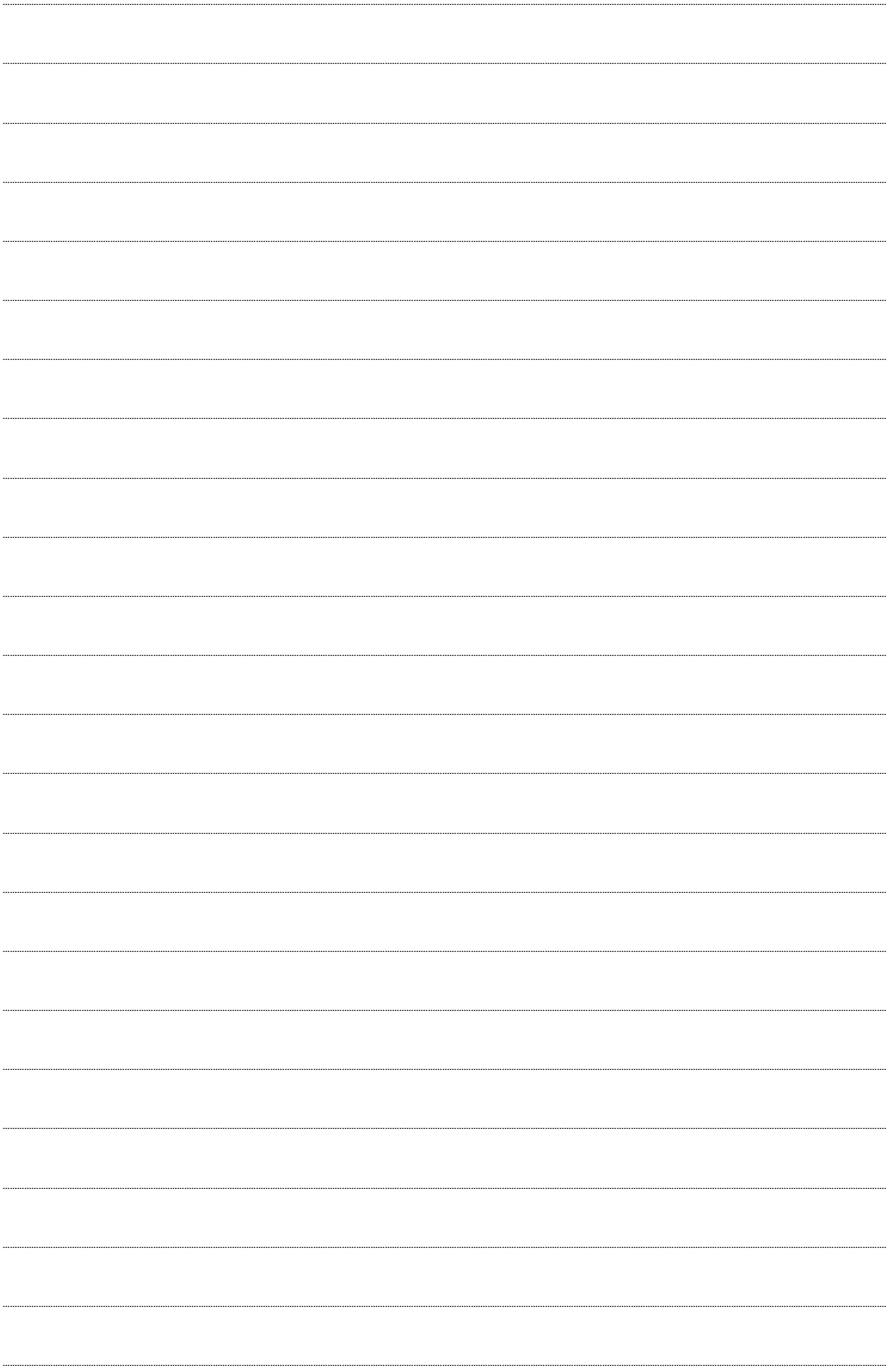
9) Analyse ton tracker : en lisant attentivement ton tracker, qu'est-ce que tu apprends sur ta régularité réelle (au-delà de ton ressenti) ?

BILAN DES OUTILS NEUROSCIENTIFIQUES (ce qui a vraiment marché)

10) Parmi les outils que je t'ai proposés :

- Supprimer les frictions
- Ajouter des forces motrices
- Supprimer les déclencheurs négatifs
- Ajouter des déclencheurs positifs à ton environnement
(> Créer un environnement idéal)
- L'habitude passerelle
- Le déclencheur précis
- Dopaminiser ta routine (récompense)
- Rituel toujours identique
- La répétition
(> La boucle de l'habitude)
- Te soutenir comme ta meilleure amie
- Règle des 2 minutes
- Règle des 10 minutes
- Méthode de la fusée
- Silence mental
- La stabilité

Rappel important : ce sont de simples causes, et Allah est Celui qui facilite ! La meilleure des causes : les dou'as ! Donc avant tout : invoque Allah.



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for handwriting practice.

Blank lined page with horizontal ruling lines.

Ressource du mois 4 :

Sabr et persévérance

QUELQUES HADITHS POUR T'ÉMERVEILLER DES BIENFAITS DU FAJR (À RETENIR ET À TRANSMETTRE):

D'après Abi Moussa Al Ach'ari (qu'Allah l'agrée), le Prophète Sallallahou alayhi wa salam a dit: « Celui qui prie les deux fraîcheurs (le fajr et le asr) rentre dans le paradis ».

Boukhari dans son Sahih n°574 et Mouslim dans son Sahih n°635

Les deux unités de prière du Fajr sont meilleures que ce bas monde et tout ce qu'il contient.

Sahih Muslim 725

Il dit aussi : " Les anges se relaient auprès de vous nuit et jour. Ils se rencontrent à la salaah al-fajr et à celle d'al-'asr, ceux qui sont restés auprès de vous pendant la nuit reprennent leur ascension et sont questionnés par Celui Qui Sait mieux qu'eux :

'Comment avez-vous laissé Mes Serviteurs ? ' Ils disent : 'En partant, nous les avons laissé en train de prier et en revenant, nous les avons trouvé en train de prier.' "

al-Bukhaari, al-Fath, 2/33

Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam, a aussi dit : Ô Allah bénis ma communauté dans le matin.

Lorsqu'il envoyait une expédition ou une armée il l'envoyait au début du jour. Sakhr était un commerçant, il envoyait son commerce au début du jour, il s'est alors développé et il est devenu riche.

Abou Dawoud, authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib 1693

وَأَذْكُرُ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ

وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ

**Traduction classique du verset (Oregon State University) : **7 : 205 - Et invoque ton Seigneur en toi-même, en humilité et crainte, à mi-voix, le matin et le soir, et ne sois pas du nombre des insoucians.

Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi.. alors Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie.

[Coran 2: 186]

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Ibn 'Abbas (رضي الله عنه) a dit : « J'étais une fois assis en croupe sur la monture du Prophète Sallallahou alayhi wa salam quand il me dit : « Observe les commandements d'Allah et Il te préservera. Observe les commandements d'Allah et tu le trouveras à tes côtés. Quand tu demandes quelque chose, demande-la à Allah. Quand tu as besoin d'aide, demande-la à Allah. Sache que si tout le monde s'associait pour te faire du bien, ils ne pourront te faire que le bien qu'Allah a déjà écrit pour toi. Et sache que s'ils se rassemblaient tous pour te faire du mal, ils ne pourraient te faire que le mal qu'Allah a déjà écrit pour toi. ».

Rapporté par l'imam Ahmed dans son Mousnad n°2

BIBLIOGRAPHIE :

- « Un rien peut tout changer ! » James Clear
- « Bonnes habitudes mauvaises habitudes » Wendy wood
- « La règle des 5 secondes » Mel Robbins
- « L'instinct de volonté » Kelly McGonigal
- « Changer d'état d'esprit » Carole Dweck
- « Je rumine, tu rumines, nous ruminons » Bernard Anselm

Point d'arrivée



La roue de la dounya et de l'Akhira

Cette roue est une photo de là où tu en es aujourd'hui, à cette date précise (note la date du jour) : _____

Je t'invite à remplir cette roue sans te juger, sans être dure avec toi-même, mais en ayant le courage de te dire la vérité.

Le but est de faire l'état des lieux de ta foi...

ÉTAPES :

- 1) Lis chaque thème attentivement.
- 2) Évalue ton niveau actuel de satisfaction de 0 à 10 (0 = très faible, 10 = totalement satisfaite).
- 3) Pour chaque note, écris une phrase qui explique pourquoi tu as choisi ce chiffre.
- 4) Numérote et colorie ta roue en fonction de tes notes.

LES 12 DOMAINES DE LA ROUE

1) Ma relation avec la salat

2) Ma relation avec le Coran

3) Ma relation avec les Adhkar (invocations du matin et du soir)

4) Proximité avec Allah

5) Ma sakina (sérénité) intérieure

6) Tawakkul 'ala Allah (ma confiance en Allah)

7) Mon niveau de santé & d'énergie

8) La gestion de mon temps (est ce que j'ai la baraka ?)

9) Famille & relations

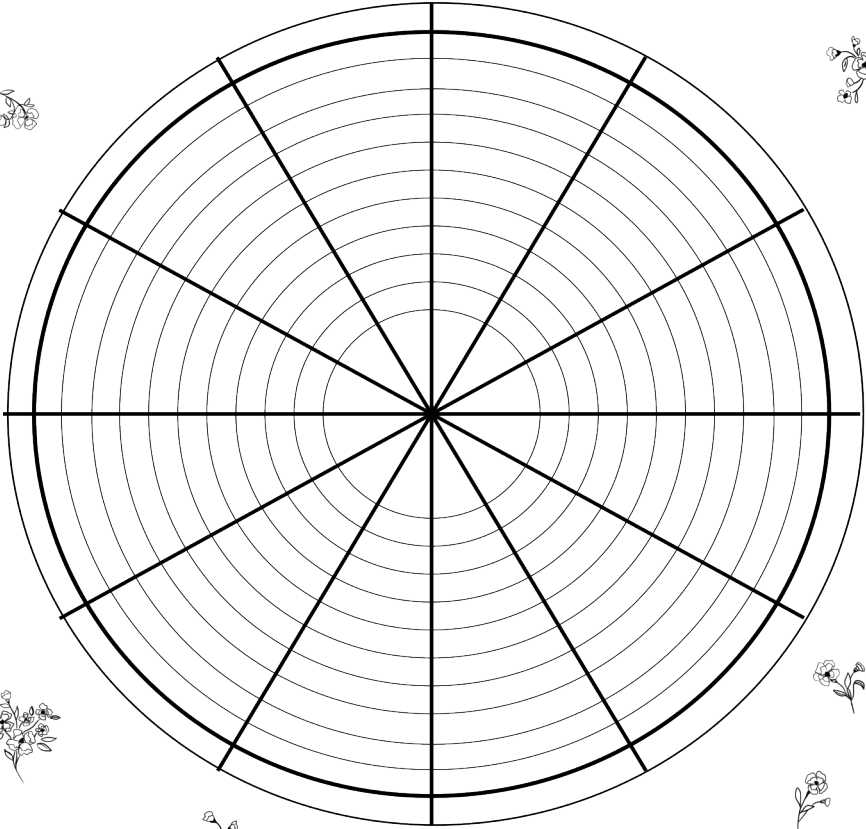
10) Temps pour moi

11) Khalli basmatek (laisser mon empreinte, accomplissement, contribution)

12) Savoir & apprentissages

Maintenant relis toutes tes phrases : écris un mot ou une phrase qui décrit où tu en es

La roue de la dounya et de l'Akhapa



Bilan

La roue de la dounya et de l'Akhira

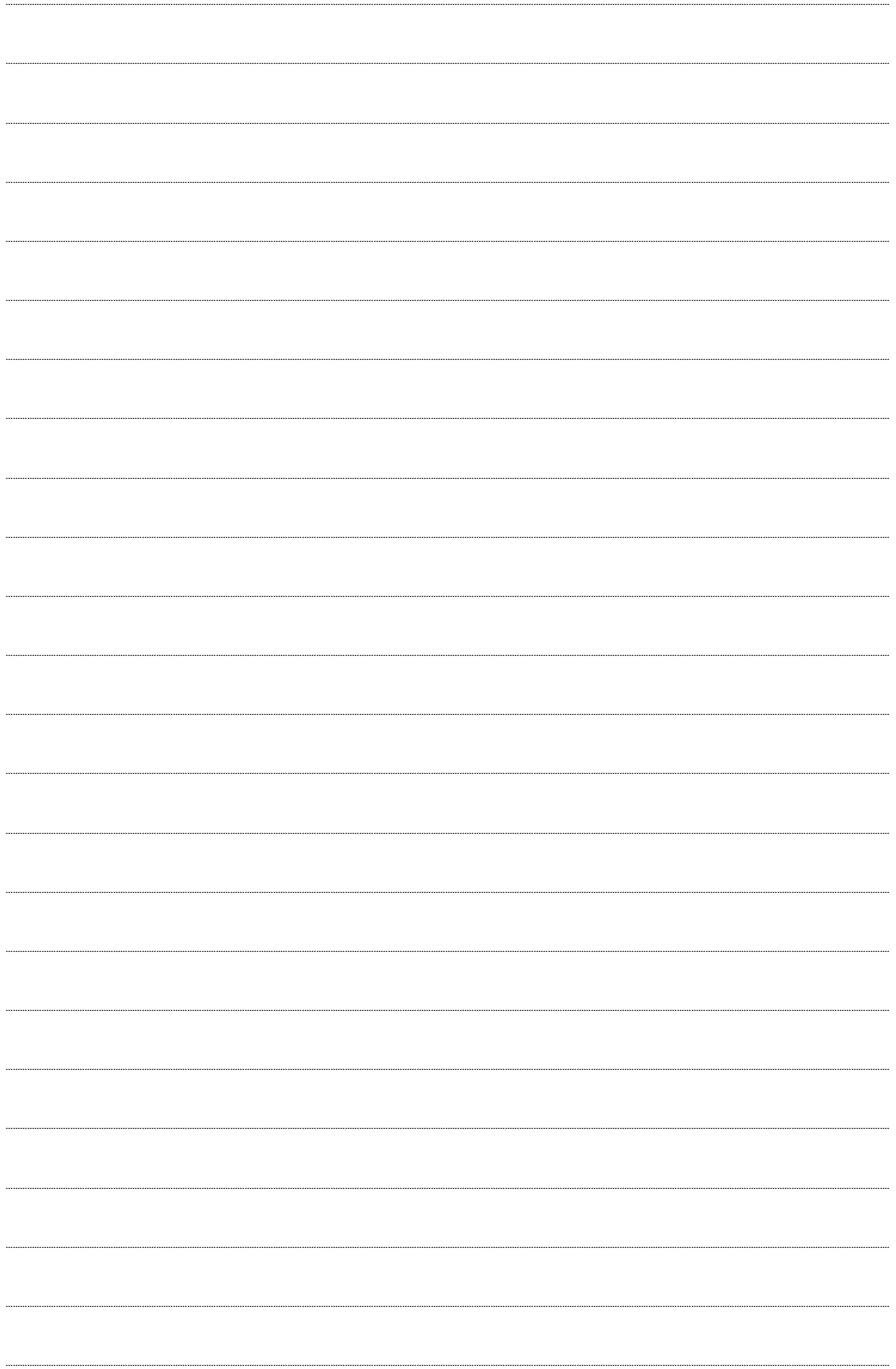
Ma douce, tu viens de remplir à nouveau ta roue, quatre mois après le début de l'expérience Miracle Fajr.

Reprends ton premier carnet et regarde ta première roue.

Observe les deux côte à côte :

- 1) Qu'est-ce qui a le plus changé depuis ton point de départ ?
- 2) Qu'est-ce qui te surprend (positivement ou négativement) lorsque tu observes les deux roues ?
- 3) Dans quels domaines tu sens que tu as le plus évolué ?
- 4) Dans quels domaines tu sens que tu peux encore progresser, inchaAllah ?
- 5) Qu'est-ce que ces deux roues disent de ton cheminement vers Allah ?
- 6) Quelles prises de conscience tu as, quand tu les compares ?
- 7) Si tu devais résumer ton évolution en un mot, ce serait ... ?
- 8) Sur quoi as-tu envie de mettre ton focus les prochains mois, bi idnileh ?
- 9) Prends une minute pour remercier Allah, et l'invoquer pour qu'IL t'aide à te rapprocher de LUI.

A series of horizontal dotted lines for writing.



Bilan

Ta boîte à dou'as de rêves

Relis les dou'as que tu avais notées dans le carnet 1 :

- 1) Quelle dou'a Allah a-t-Il déjà exaucée, de manière complète ou partielle ?
- 2) Quelle dou'a Allah n'a pas exaucée comme tu le voulais, mais pour laquelle tu perçois aujourd'hui Sa sagesse, Sa subtilité et Ses plans, meilleurs que les tiens ?
- 3) Quelles dou'as aimerais-tu ajouter à ta liste ?
- 4) Qu'as-tu compris de la manière dont Allah répond à tes dou'as ?

Bilan

Prends conscience du chemin...

Ma douce, je t'invite à une séance de lecture et d'écriture passionnante et fascinante... Je te propose de le faire sur plusieurs jours, d'y aller à ton rythme. Chaque fois, prépare-toi une délicieuse boisson chaude, installe-toi dans un endroit calme, cosy, où tu ne seras pas interrompue.

Reprends ton carnet I, et ton carnet II, et plonge lentement dans la lecture de ton parcours des 4 mois qui sont passés.

Lis sans te juger. Lis avec un regard plein de rahma, comme si tu découvrais les pensées intimes et précieuses de ta meilleure amie fileh. Lis avec douceur, curiosité, reconnaissance. Laisse venir ce que tu ressens. Observe, note.

Prends le temps de t'arrêter sur ce que tu avais écrit, sur les phrases qui te touchent, sur les émotions qui remontent. Tu peux surligner tes passages préférés, ajouter des post-it, faire des petits dessins ou des petits cœurs. Tu peux ajouter tes pensées (s'ils te restent de la place) avec un stylo d'une autre couleur (et noter la date ^^).

Cet exercice n'est pas un examen (!!), c'est pas une évaluation, c'est une rencontre entre celle que tu étais, et celle que tu es devenue, aujourd'hui.

Oui, tu es en train de prendre le café avec ta meilleure amie fileh, c'est à dire toi. Ce n'est pas une expérience qu'on fait tous les jours, alors prends le temps de savourer et kiffe ^^

Piste de réflexions :

- 1) Qu'est-ce que tu ressens en te relisant aujourd'hui ?
- 2) Qu'est-ce qui a le plus changé en toi depuis le premier jour du MFX ?
- 3) Comment a évolué ta relation avec Allah ?
- 4) Comment a évolué ton lien avec la salat Fajr ?
- 5) Comment a évolué ta pratique des Adhkar ?
- 6) Comment a évolué ton lien avec le Coran ?

7) Qu'est-ce que tu remarques comme impact sur ton quotidien, sur ta foi, sur tes relations, depuis que tu pratiques le miracle fajr ?

8) Quels sont les rappels qui ont marqué ton coeur ?

9) Quelles sont les prises de conscience les plus importantes que tu aies eu durant ces 4 mois ?

10) Qu'est-ce qu'Allah t'a appris à travers ces quatre mois ?

11) Si tu devais résumer ton évolution en une phrase par mois, laquelle serait-elle à chaque fois ?

MOIS I : TAWAKUL ALA LAH :

MOIS II : MOUHASSABAT NEFS

MOIS III : RAMADAN

MOIS IV : SABR

12) Pour quelles raisons est-ce que tu voudrais profondément remercier Allah au sujet des 4 mois qui viennent de passer ?

13) Si tu ressens de la déception ou de la culpabilité de « pas avoir fait assez », écris toi un message de rahma, de réconfort, de soutien, comme tu parlerais à ta meilleure amie fileh.

14) Imagine que c'est ta « moi du firdaws » qui vient de lire ton bilan du MFX, qu'est ce qu'elle aurait besoin de t'écrire tout de suite ? Qu'est ce que ta « moi du firdaws » veut te transmettre et qui est très important ?

15) Comment imagines-tu ton quotidien maintenant que le programme MFX est terminé ? Qu'est-ce que tu veux garder précieusement dans ta routine fajr et icha ?

16) Qu'est-ce qui t'a motivé, inspiré, jusqu'ici (le groupe de soeurs du fajr, les audios, l'écriture...) et comment pourrais-tu reproduire ça, même sans le cadre du MFX ?

17) Qu'est ce que tu veux prendre du MFX et garder toute ta vie bi idnileh ?

18) Si le MFX était une étape, vers quoi veux-tu qu'il t'emmène concrètement ?

mes coups de cœur



MFx





MES AUDIOS PRÉFÉRÉS

mes coups de cœur



MFx





MES ÉCRITURES PRÉFÉRÉES

mes coups de cœur



MFx





MES ACTES D'ADORATION PRÉFÉRÉS

Conclusion

Ma douce,

Tu viens de vivre deux mois de l'expérience Miracle Fajr. Je tiens à te féliciter pour tes efforts et les changements mis en place (grands ou petits, chaque pas compte !!).

Surtout, je veux t'encourager à ne rien lâcher. Peut-être que tout ne s'est pas passé comme prévu, peut-être que tu es déçue, peut-être que tu n'as pas écouté tous les audios, ou pas pratiqué toutes les séances d'écriture... tu sais quoi ? C'est Ok. Ce n'est pas grave.

Prends une seconde pour réfléchir à ce que tu as adopté : salat du Fajr à l'heure ? Adhkar du matin ? Mouhassabat nefis ? Tawba ? Istighfar quotidien ? Écoute de rappels (avec mes audios) ? Plus de dou'as ?

Je ne sais pas ce que tu as mis en place, mais ce que je sais avec certitude, ma douce, c'est que tu t'es bougée, tu t'es mise en mouvement vers Allah, tu as fait les causes. Et crois-moi, c'est ÇA le plus important. Souviens-toi qu'on avance dans l'imperfection, qu'on avance à petits pas, qu'on avance vraiment seulement lorsqu'on accepte que ce qu'on fait est bof, nul, pas assez, pas ouf, pas terrible. Souviens-toi que $1 > 0$.

1, c'est toujours mieux que 0.

Ok ?

Je compte sur toi pour préserver tes bonnes habitudes d'adorations, jusqu'à l'année prochaine pour le prochain MFx inchaAllah ^^

Ce sera ton rendez vous annuel pour renforcer tes adorations et préparer (puis vivre) un Ramadan proche d'Allah...

Qu'Allah nous permette de nous rapprocher de Lui toute notre vie, et nous réunisse au firdaws !!

Ma douce, prends soin de toi et de ta foi.

Avec toute ma mahaba fileh,
Oumeyma

Si tu souhaites me faire un retour sur ton expérience miracle fajr,
n'hésite pas : scanne ce QR code !



AUTEURE : OUMEYMA AMJID

COUVERTURE ET ILLUSTRATIONS : STUDIO HAIKU

CONSULTATION ÉDITORIALE & CONCEPTION DE PROGRAMME IN-
NOVANT :

MAHJOUBA EL MAAOUI - IRRATIONNEL SUCCÈS

MISE EN PAGE : SO DESIGN - CHARLOTTE CAVROIS

