

2021 - 1442



Ramadan Challenge

by *Espoir et Création*

DESIGN Laila ABIDI

Je m'engage à:

AVRIL

MAI

M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J							
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13														

- Ne pas dire de gros mots
- Ne pas écouter de musique
 - Lire ou écouter Le Coran en entier
 - Apprendre les 99 prénoms d'Allah
 - Délaisser la fumette (cigarette, chicha et autres)
- Nourrir un nécessiteux
- Apprendre un plat traditionnel
- Ne pas manger en scred
- Ne pas parler sur les gens
- Respecter le couvre feu
- Ne pas passer mes journées sur netflix
- Faire mes prières à l'heure
- Partager un verset ou une invocation par jour
- Faire la paix avec un proche
- Prendre des nouvelles d'un proche, familles, voisins....
- Faire des exercices physiques
- Ne pas dormir toute la journée
- Manger sainement et équilibré
 - Réduire l'usage des réseaux sociaux, playstation, jeux en ligne
- Demander pardon à Allah
- Faire du dikhr (tasbiih)

à compléter sans modération