



Mon Ramadan

Planner non daté, jour 1 à jour 30



Ramadan Moubarak



Ce planner appartient à : _____

Année : _____

Sommaire

Se préparer	4
Mes repères	4
Mes intentions pour ce mois	5
Avant le Ramadan	6
Ma journée type	7

Mes 30 jours 8

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

Suivi des prières	39
Mes prières du mois	39

Suivi de lecture du Coran 40

Mes 30 juz	40
Journal de lecture	41
Mes notes de lecture	42

Repas et courses 43

Menus des jours 1 à 7	43
Menus des jours 8 à 14	44
Menus des jours 15 à 21	45
Menus des jours 22 à 28	46
Menus des jours 29 à 30	47
Ma liste de courses	48
Mes recettes	49
Mes réserves	50

Invitations et iftars partagés	51
Ma liste d'invités	51
Mes iftars partagés	52
L'iftar que j'organise	53

Zakat, sadaqa et dons 54

Mon suivi des dons	54
Mon budget du mois	55

Objectifs et habitudes 56

Mes objectifs du mois	56
Mes habitudes sur 30 jours	57
Point à mi-parcours	58

Gratitude 59

Mon journal de gratitude	59
Les personnes que je veux remercier	60

Les 10 dernières nuits 61

Mon plan pour les 10 dernières nuits	61
Nuit par nuit	62

Préparer l'Aïd 63

Ma liste pour l'Aïd	63
Cadeaux de l'Aïd	64
Visites et messages	65
Menu et budget de l'Aïd	66

Bilan du mois 67

Mon bilan du Ramadan	67
Ce que je garde après le Ramadan	68
Notes	69

SE PRÉPARER



Mes intentions pour ce mois

Écrivez avec vos mots ce que vous souhaitez pour ce mois. Rien n'est imposé.

Ce que je souhaite pour ce mois

Ce que je veux faire plus souvent

Ce que je veux faire moins souvent

Un mot pour résumer mon mois

Notes

 Mes 30 jours

Une page par jour. Remplissez ce qui vous est utile, laissez le reste vide.

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



Jeûne

☐ Jeûne du jour

Heure du suhoor :

Heure de l'iftar :

Prières

☐ Fajr ☐ Dhuhr ☐ Asr ☐ Maghrib ☐ Isha

Autre prière (facultatif) :

Lecture du Coran

Juz :

De la page à la page

Ma bonne action du jour

Aujourd'hui, je dis merci pour

Question du jour

Qu'est-ce qui m'aiderait à bien commencer ce mois ?

Notes

 Mes prières du mois

Une vue du mois entier. Cochez chaque case à votre rythme ; aucun horaire n'est indiqué.

Une ligne par jour, une case par prière. La dernière colonne reste libre.

Jour	Fajr	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha	Autre (facultatif)
1	☐	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	☐	☐	
21	☐	☐	☐	☐	☐	
22	☐	☐	☐	☐	☐	
23	☐	☐	☐	☐	☐	
24	☐	☐	☐	☐	☐	
25	☐	☐	☐	☐	☐	
26	☐	☐	☐	☐	☐	
27	☐	☐	☐	☐	☐	
28	☐	☐	☐	☐	☐	
29	☐	☐	☐	☐	☐	
30	☐	☐	☐	☐	☐	

Remarques

Une ligne par nuit, de la nuit 21 à la nuit 30.

Notes

electronarium

Mon Ramadan — Planner non daté, 30
jours

**Version complète sur
electronarium.com**

Cet extrait montre 8 pages sur 70.

Le fichier complet est livré en téléchargement
immédiat après l'achat.