



Il mio Ramadan

Planner non datato, dal giorno 1 al giorno 30



Ramadan Mubarak



Questo planner appartiene a: _____

Anno: _____

Indice

Prepararsi	4
I miei riferimenti	4
Le mie intenzioni per questo mese	5
Prima del Ramadan	6
La mia giornata tipo	7

I miei 30 giorni

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

Monitoraggio delle preghiere	39
Le mie preghiere del mese	39

Monitoraggio della lettura del Corano	40
I miei 30 juz	40
Diario di lettura	41
I miei appunti di lettura	42

Pasti e spesa	43
Menu dei giorni da 1 a 7	43
Menu dei giorni da 8 a 14	44
Menu dei giorni da 15 a 21	45
Menu dei giorni da 22 a 28	46
Menu dei giorni 29 e 30	47
La mia lista della spesa	48
Le mie ricette	49
La mia dispensa	50

Inviti e iftar condivisi	51
La mia lista degli ospiti	51
I miei iftar condivisi	52
L'iftar che organizzo	53

Zakat, sadaqa e donazioni	54
Il mio registro delle donazioni	54
Il mio budget del mese	55

Obiettivi e abitudini	56
I miei obiettivi del mese	56
Le mie abitudini in 30 giorni	57
Il punto a metà mese	58

Gratitudine	59
Il mio diario della gratitudine	59
Le persone che voglio ringraziare	60

Le ultime dieci notti	61
Il mio piano per le ultime dieci notti	61
Notte per notte	62

Preparare l'Eid	63
La mia lista per l'Eid	63
Regali dell'Eid	64
Visite e messaggi	65
Menu e budget dell'Eid	66

Bilancio del mese	67
Il mio bilancio del Ramadan	67
Che cosa porto con me dopo il Ramadan	68
Appunti	69

PREPARARSI



Le mie intenzioni per questo mese

Scrivi con parole tue che cosa desideri per questo mese. Niente è imposto.

Che cosa desidero per questo mese

[illegible]

Che cosa voglio fare più spesso

Che cosa voglio fare meno spesso

Una parola per riassumere il mio mese

Appunti

I miei 30 giorni

Una pagina al giorno. Compila ciò che ti è utile e lascia vuoto il resto.

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  _____



Digiuno

☐ Digiuno del giorno

Ora del suhur:

Ora dell'iftar:

Preghiere

☐ Fajr ☐ Dhuhr ☐ Asr ☐ Maghrib ☐ Isha

Altra preghiera (facoltativa):

Lettura del Corano

Juz:

Dalla pagina alla pagina

La mia buona azione del giorno

Oggi dico grazie per

1

2

3

Domanda del giorno

Che cosa mi aiuterebbe a cominciare bene questo mese?

Appunti

 Le mie preghiere del mese

Una vista sull'intero mese. Spunta ogni casella con i tuoi tempi; nessun orario è indicato.

Una riga per giorno, una casella per preghiera. L'ultima colonna resta libera.

Giorno	Fajr	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha	Altra (facoltativa)
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	☐	☐	☐	☐	☐	

Osservazioni

Ordina gli acquisti per reparto. Stampa questa pagina tutte le volte che ti serve.

Ordina gli acquisti per reparto. Stampa questa pagina tutte le volte che ti serve.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐11 m

 Notte per notte

Una riga per notte, dalla notte 21 alla notte 30.

Notte	Data	Preghieria	Lettura	Donazione	La mia nota
21		☐	☐	☐	
22		☐	☐	☐	
23		☐	☐	☐	
24		☐	☐	☐	
25		☐	☐	☐	
26		☐	☐	☐	
27		☐	☐	☐	
28		☐	☐	☐	
29		☐	☐	☐	
30		☐	☐	☐	

Appunti

electronarium

Il mio Ramadan — Planner non datato, 30
giorni

**Versione completa su
electronarium.com**

Questo estratto mostra 8 pagine su 70.

Il file completo è scaricabile subito dopo l'acquisto.