



Meu Ramadã

Planner sem datas, do dia 1 ao dia 30



Ramadan Mubarak



Este planner pertence a: _____

Ano: _____

Sumário

Preparação	4
Minhas referências	4
Minhas intenções para este mês	5
Antes do Ramadã	6
Meu dia típico	7

Meus 30 dias

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

Acompanhamento das orações	39
Minhas orações do mês	39

Acompanhamento da leitura do Alcorão	40
Meus 30 juz	40
Diário de leitura	41
Minhas anotações de leitura	42

Refeições e compras	43
Cardápio dos dias 1 a 7	43
Cardápio dos dias 8 a 14	44
Cardápio dos dias 15 a 21	45
Cardápio dos dias 22 a 28	46
Cardápio dos dias 29 e 30	47
Minha lista de compras	48
Minhas receitas	49
Minha despensa	50

Convites e iftares compartilhados	51
Minha lista de convidados	51
Meus iftares compartilhados	52
O iftar que eu organizo	53

Zakat, sadaqa e doações	54
Meu controle de doações	54
Meu orçamento do mês	55

Metas e hábitos	56
Minhas metas do mês	56
Meus hábitos em 30 dias	57
Balanço do meio do mês	58

Gratidão	59
Meu diário de gratidão	59
As pessoas a quem quero agradecer	60

As últimas dez noites	61
Meu plano para as últimas dez noites	61
Noite a noite	62

Preparar o Eid	63
Minha lista para o Eid	63
Presentes do Eid	64
Visitas e mensagens	65
Cardápio e orçamento do Eid	66

Balanço do mês	67
Meu balanço do Ramadã	67
O que eu levo comigo depois do Ramadã	68
Anotações	69

Meus 30 dias

Uma página por dia. Preencha o que for útil para você e deixe o resto em branco.

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  _____



Jejum

☐ Jejum do dia

Horário do suhur:

Horário do iftar:

Orações

☐ Fajr ☐ Dhuhr ☐ Asr ☐ Maghrib ☐ Isha

Outra oração (opcional):

Leitura do Alcorão

Juz:

Da página à página

Minha boa ação do dia

Hoje eu agradeço por

1

2

3

Pergunta do dia

O que me ajudaria a começar bem este mês?

Anotações

Suhur

Iftar



Água (opcional)

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Minhas orações do mês

Uma visão do mês inteiro. Marque cada campo no seu ritmo; nenhum horário é indicado.

Uma linha por dia, um campo por oração. A última coluna fica livre.

Dia	Fajr	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha	Outra (opcional)
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	☐	☐	☐	☐	☐	

Observações



Minha lista de compras

Separe as compras por seção do mercado. Imprima esta página quantas vezes precisar.

Hortifrúti

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Mercearia

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Laticínios e refrigerados

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Bebidas

☐
☐
☐
☐

Casa e outros

☐
☐
☐
☐

Anotações

 Noite a noite

Uma linha por noite, da noite 21 à noite 30.

Noite	Data	Oração	Leitura	Doação	Minha anotação
21		☐	☐	☐	
22		☐	☐	☐	
23		☐	☐	☐	
24		☐	☐	☐	
25		☐	☐	☐	
26		☐	☐	☐	
27		☐	☐	☐	
28		☐	☐	☐	
29		☐	☐	☐	
30		☐	☐	☐	

Anotações

electronarium

Meu Ramadã — Planner sem datas, 30 dias

**Versão completa em
electronarium.com**

Esta amostra mostra 8 de 70 páginas.

O arquivo completo fica disponível para download imediato após a compra.