



我的斋月

无日期计划本，第1天至第30天



斋月吉庆



本计划本属于： _____

年份： _____

🔗 目录

提前准备	4	邀请与共同开斋	51
我的参照	4	我的宾客名单	51
我这个月的举意	5	我的共同开斋	52
斋月之前	6	我来办的开斋饭	53
我的日常作息	7		
我的30天	8	天课、施舍与捐赠	54
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		我的捐赠记录	54
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20		我的本月预算	55
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30			
礼拜记录	39	目标与习惯	56
本月我的礼拜	39	我的本月目标	56
		我的30天习惯	57
		月中小结	58
古兰经诵读记录	40	感恩	59
我的30卷	40	我的感恩日记	59
诵读日志	41	我想感谢的人	60
我的诵读笔记	42		
饮食与采购	43	最后十夜	61
第1至7天菜单	43	我的最后十夜计划	61
第8至14天菜单	44	逐夜记录	62
第15至21天菜单	45	准备开斋节	63
第22至28天菜单	46	我的开斋节清单	63
第29至30天菜单	47	开斋节礼物	64
我的采购清单	48	拜访与问候	65
我的食谱	49	开斋节菜单与预算	66
我的存货	50	月末回顾	67
		我的斋月回顾	67
		斋月之后我要保留的	68
		笔记	69

提前准备



我这个月的举意

用自己的话写下您对这个月的心愿。没有任何硬性要求。

我对这个月的心愿

我想多做的事

我想少做的事

用一个词概括我的这个月

笔记

Grid of dots for notes

 我的30天

每天一页。填写对您有用的部分，其余留空即可。

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 

第1天

日期:



封斋

☐ 今日封斋

封斋饭时间:

开斋饭时间:

礼拜

☐ 晨礼 ☐ 晌礼 ☐ 晡礼 ☐ 昏礼 ☐ 宵礼

其他礼拜 (选填):

诵读古兰经

卷：

从第 页到第 页

今天的一件善事

今天我感谢

1

2

3

今日一问

什么能帮我顺利开始这个月？

笔记



本月我的礼拜

整个月一览无余。按自己的节奏在格子里打勾；这里不标注任何时间。

每天一行，每番礼拜一格。最后一栏留给您自由填写。

天	晨礼	晌礼	晡礼	昏礼	宵礼	其他（选填）
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	☐	☐	☐	☐	☐	

备注

按货架分类记录要买的东西。这一页可以按需多次打印。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐	
☐	
☐	

☐

☐

☐

☐

☐

☐	
☐	

☐☐

最后十夜



逐夜记录

每夜一行，从第21夜到第30夜。

夜	日期	礼拜	诵读	捐赠	我的笔记
21		☐	☐	☐	
22		☐	☐	☐	
23		☐	☐	☐	
24		☐	☐	☐	
25		☐	☐	☐	
26		☐	☐	☐	
27		☐	☐	☐	
28		☐	☐	☐	
29		☐	☐	☐	
30		☐	☐	☐	

笔记

electronarium

我的斋月 — 无日期 30 天斋月计划本

完整版请访问

electronarium.com

本试读包含全部 70 页中的 8 页。
购买后即可立即下载完整文件。