

"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ" (البقرة 152)

متابعة الذكر

- سبحان الله
- الحمد لله
- الله أكبر
- أستغفر الله
- لا إله إلا الله
- بسم الله

متابعة الصلاة

- الفجر
- الظهر
- العصر
- المغرب
- العشاء
- التراويح

★★★★★

التاريخ:

اليوم:

الشهر:



أدعيتي الرمضانية

اكتبي ثلاث أشياء تسألينها من الله هذا الشهر:

1 (يا الله، ارزقني...)

2 (يا الله، بارك لي في...)

3 (يا الله، اغفر لي...)

التأملات اليومية

ما هي نيتي (النية) للصيام اليوم؟

(اللهم إني نويت أن أصوم رمضان إيماناً واحتساباً، فاغفر لي ما تقدم من ذنبي وما تأخر)

ما النعمة التي أشعر بالامتنان لها اليوم؟

(تأمل في الصحة، العائلة، الرزق، السلام، وغير ذلك)

ما السنة التي طبقتها اليوم؟

(مثال: الإفطار على التمر، صلاة السنن، الابتسام، مساعدة شخص محتاج)

كيف حسنت من أخلاقي (الخلق الحسن) اليوم؟

(مثال: الصبر، اللطف، التواضع، التسامح)

التأملات اليومية

ما الآية القرآنية التي أثرت في قلبي اليوم؟

(اكتب الآية ومعناها الشخصي لك)

ما الدعاء الذي سأركز عليه الليلة؟

(اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني)

كيف اعتنيت بجسدي أثناء الصيام؟

(مثال: تناول الطعام بوعي عند الإفطار والسحور، الترطيب، الراحة، التمارين الخفيفة، التنفس العميق)

ما العمل الصالح (الصدقة) الذي قمت به اليوم؟

(مثال: التبرع للمحتاجين، نشر العلم، قول كلمة طيبة، الابتسامة في وجه الآخرين)

من فضائل السنّة النبوية

الصباح (السحور)



الاستيقاظ مبكرًا
لصلاة التهجد، تلاوة
القرآن

أثناء الصيام



الإكثار من الذكر،
كظم الغيظ، زيادة
الصبر

المغرب (الإفطار)



الإفطار على التمر
والماء، تلاوة دعاء
الإفطار

الليل (التراويح والقيام)



أداء صلوات
إضافية، تحري ليلة
القدر



