Mes objectifs de Ramadan

Quatre domaines, un petit objectif concret pour chacun.

Ma foi

Mon objectif :

Concrètement, chaque jour :

Quand ?

Ma famille et mes proches

Mon objectif :

Concrètement, chaque jour :

Quand ?

Ma générosité

Mon objectif :

Concrètement, chaque jour :

Quand ?

Prendre soin de moi

Mon objectif :

Concrètement, chaque jour :

Quand ?

Ma phrase pour ce mois :

Mon suivi semaine par semaine

Cochez chaque jour où vous avez tenu votre objectif. Pas de culpabilité : on avance.

Semaine 1

	L	M	M	J	V	S	D
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce qui m'a aidée cette semaine : _____

Semaine 2

	L	M	M	J	V	S	D
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce qui m'a aidée cette semaine : _____

Semaine 3

	L	M	M	J	V	S	D
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce qui m'a aidée cette semaine : _____

Semaine 4

	L	M	M	J	V	S	D
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce qui m'a aidée cette semaine : _____

Mes petits objectifs de Ramadan

Pour les enfants : choisis tes défis et colorie l'étoile quand c'est réussi !

Je vais aider à...

Je vais apprendre...

Je vais partager...

Je vais dire merci à...

Je vais être patient quand...

Ma surprise pour l'Aïd...