

RENDRE UN OBJECTIF UNE HABITUDE

Soyons pratiques et lançons le défi !



1- Tâches réalistes / nombre limité	4- A deux ou plus (plus facile en groupe)	7- Tableau toujours VISIBLE (ou presque)
2- Allez pas à pas	5- Volonté ferme, Patience et entêtement !	8- Se faire sonner pour les rappels
3- A chaque tâche, un temps précis	6- Tableau en papier/à côcher chaque jour	9- Se faire aider par une application

“Les actes les plus aimés à Dieu sont ceux qui sont permanents, même s'ils sont petits” Hadith ➡ **Continuité et persistance**

Tâches	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	31
Exemples 😊	À vous de trouver vos objectifs personnels, familiaux, professionnels...																														
Wird du Coran Pendant l’assise du chourouq																															
“la ilaha illa Allah” mn En allant à /revenant du (travail/mosquée/école)																															
Prière sur le bien-aimé mn Entre midi et deux																															
Marche “rapide” mn Après le dîner (avec Dhikr !)																															