

niveau spirituel								
J'ai fait une aumône (argent)								
J'ai préservé l'environnement / enlever quelque chose qui pouvait gêner le passage dans la rue								
J'ai prié sur le prophète aleyhi salat wa salam								
Je me suis repenti, J'ai fait l'istighfar 100 fois (Astaghfiroullah)								
J'ai médité 10 minutes sur qui je veux devenir, et comment faire pour le devenir								
J'ai fait une action spéciale que j'ai gardée secrète entre Allah et moi								
J'ai donné un plat à mes voisins pour l'iftar								
J'ai fait mon dhikr de l'après-midi								
J'ai prié mon tarawih								
J'ai prié mon witr								
J'ai lu Sourate Al Moulk avant d'aller dormir								
J'ai écrit des dou3a qui me tiennent à cœur / j'ai mis à jour ma liste de dou3as								
J'ai médité sur ma mort, sur le jour du jugement								
J'ai prié 2 rakah au minimum de prière de nuit (tahajjoud)								
J'ai demandé à Allah al Jannah, et la protection contre Jahannam								
Je suis allé dormir en ayant mes ablutions								
Je suis allé dormir sans aucune rancœur contre aucun musulman								
ACTIONS SPÉCIFIQUES AU VENDREDI								
J'ai lu Sourate Al Kahf							J'ai fait un effort sur mon apparence	
Je suis allé prier Salat Joumou3a et je m'y suis rendu tôt							J'ai prié sur le prophète Mohammed aleyhi salat wa salam au maximum	

J'ai médité 5 – 10 minutes sur la khoutbah et son message		J'ai fait des dou3as tout au long de ma journée
ACTIONS HEBDOMADAIRES		
J'ai mémorisé minimum ¼ de page du Quran		J'ai nourri / habillé une personne dans le besoin
J'ai mémorisé 1 dou3a (invocation) Sounnah		J'ai fait istikhara sur un sujet important
J'ai mémorisé un hadith		J'ai essayé de réunir le cœur de deux musulmans (les réconcilier)