



رمضان جانا... بس المرة دي غير

رحلة عملية لتغيير حياتك في 30 يوم

يا هلا! وحشتوني جداً

أنا هلال... رجعت لكم ثاني!

شايف الزينة اللي علقناها، وشامم ريحة الكنافة،
وسامع صوت المساجد... الأجواء تجنّ كالعادة!
بس استنوا لحظة...





ليه حاسس إنك 'مش حاسس'؟

ليه قلبك ثقيل؟ وليه خايف تخرج من رمضان زي ما دخلت؟

- المشكلة مش في رمضان، ولا في الدين. المشكلة في "الوعاء" (النفس) اللي محتاج تجهيز.
- رمضان مش عصا سحرية هتغيرك لوحدها.

فخ الحماس... ليه بنبدأ سخنين ونببرد؟



فخ الحماس... ليه بنبدأ خين؟

المشكلة مش ضعف إيمان، المشكلة نظام غلط ومقارنة بالناس على السوشيال ميديا. النفس بتهرب من الالتزام الكبير. الحل في "السيستم" مش "الحماس".

رمضان كريم

الصيام مش حرمان... الصيام "الجيم" بتاع الإرادة

رمضان كريم



الصيام تدريب عملي لتقوية
'عضلة الرفض'.

• لو قدرت تقول 'لا' للأكل الحلال وانت
وانت جعان، هتقدر بعد رمضان تقول
'لا' لأي عادة غلط.

رمضان كريم

إدارة الطاقة... مش إدارة الوقت

وهم "أنا فاضي في رمضان" يضيع الوقت.
وزع مجهودك حسب طاقتك الذهنية.



بعد الفطار

وقت الفطار = طاقة
منخفضة (روتين)



قبل الفجر

وقت السحر = طاقة عالية
(عبادة وتركيز)



القرآن: مش سباق... دي علاقة

بلاش هوس "عدد الختمات". اقرأ أقل، بس افهم أكثر. الهدف إن القرآن يلمس قلبك ويغير فيك حاجة، مش بس تخلص الصفحات.



“ آية واحدة تدخل قلبك،
أحسن من جزء كامل يعدي
على لسانك بس.”



السـر في "عادة واحدة" بس

عشان تكسب رمضان، ركز على عادة واحدة بس تطلع بيها.
التغيير الجذري بيخوف النفس. التغيير البسيط بيتثبت.

أمثلة:

ظبط الصلاة في وقتها

- بطل شتيمة -

اقرأ صفحة قرآن يومياً



لما تقع... كمل عادي

الفتور والتقصير جزء من الرحلة.
لو وقعت يوم، ده مش معناه إن رمضان باظ.



استغفر، وقوم كمل فوراً. جلد الذات هيخليك تقع أكثر.

وماذا بعد العيد؟

أخطر وقت هو أول أسبوع بعد رمضان.
حافظ على 'العادة الواحدة' اللي بنيتها.
هي دي اللي هتخليك إنسان جديد.



العبرة مش بإنك كنت 'سوبر مان' في رمضان، العبرة
بإنك بقيت 'إنسان أحسن' طول السنة.



وقفة مع نفسك (ملخص الرحلة)

- ✓ التجهيز: جهر "نفسك" مش بس بيتك.
- ✓ الواقعية: بلاش حماس زيادة.. خليك في "الممكن".
- ✓ التركيز: عادة واحدة ثابتة أحسن من ١٠ يقعوا.
- ✓ القرآن: بقلبك مش بلسانك.
- ✓ الرحمة: لو وقعنت، سامح نفسك وكمل.



رمضان كريم... ورحلة سعيدة!

ابدأ النهاردة.. ابدأ صبح.