



رمضان جانا... بس المرة دي غير

رحلة عملية لـ تغيير حياتك في 30 يوم

يا هلا! وحشتوني جداً

أنا هلال... رجعت لكم تاني!

شيف الزينة اللي علقتوها، وشامم ريحه الكنافه،

وسامع صوت المساجد... الأجراء تجتن كالعاده!

بس استنوا لحظة...





ليه حاسس إنك 'مش حاسس'؟

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

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



فَخُ الْحِمَاس... لِيْهِ بَنْدَأْ سَخِينٌ وَبَنْبَرَد؟



رمضان كريم

فَخُ الْحِمَاس... لِيْهِ بَنْدَأْ خَيْنٌ؟

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



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



الصيام تدريب عملي لتنمية 'عضلة الرفض'.

- لو قدرت تقول 'لأ' للأكل الحلال وانت وانت جيعان، هتقدر بعد رمضان تقول 'لأ' لأي عادة غلط.

رمضان كريم

إدارة الطاقة... مش إدارة الوقت

وهم "أنا فاضي في رمضان" يُضيّع الوقت.
وزع مجهودك حسب طاقتكم الذهنية.



بعد الفطار



قبل الفجر

وقت الفطار = طاقة
منخفضة (روتين)

وقت السحر = طاقة عالية
(عبادة وتركيز)



القرآن: مش سباق... دي علاقة

بلاش هووس "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.



السر في "عاده واحده" بس

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

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 باط.



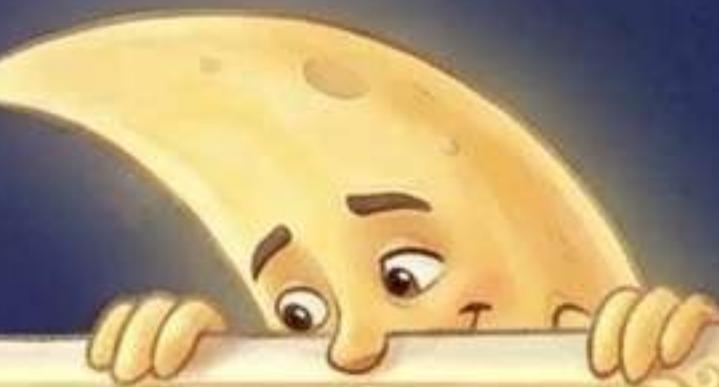
استغفر، وقوم كمل فوراً. جلد الذات هيختليك تقع أكتر.

وماذا بعد العيد؟

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



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



وقفة مع نفسك (ملخص الرحلة)

التجهيز: جهز "نفسك" مش بس بيتك.

الواقعية: بلاش حماس زيادة.. خليك في "الممكن". 

التركيز: عادةً وادعة ثابتة أحسن من . ا يقعوا.

القرآن: بقلبك مش بلسانك. 

الرحمة: لو وقعت، سامح نفسك وكمال.



رمضان كريم... ورحمة سعيدة!

ابداً النهاردة.. ابداً صح.