

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

Hey ! Salam alaikum ! Bienvenue sur les Melecalfacelle podcast édition spéciale rentrée ! Et oui parce qu'en fait j'ai décidé, comme j'ai fait une grosse pause cet été et qui n'était pas forcément prévu, mais avec mes enfants etc, j'ai pas pu m'organiser pour poster des podcasts comme c'était prévu. Du coup je reviens à la rentrée en force, je lance un challenge, un défi à moi-même qui est de vous proposer un épisode de podcast par jour pendant 7 jours pour vous aider INCHA ALLAH BIDNELAI à entamer une rentrée avec le maximum de sérénité et surtout entamer un changement dans votre vie. Parce que alors je sais pas, je sais pas pour toi là qui m'écoutes, mais moi il y a deux moments dans l'année où j'aime trop trop trop, en fait je ressens vraiment une énergie, tu vois, genre je suis là, je suis motivée, j'ai envie de changer, j'ai envie de reprendre des bonnes habitudes, vraiment de m'améliorer et tout, d'avancer et de faire un part, comme je le dis vers le mois du futur, la personne que je rêve de devenir INCHA ALLAH BIDNELAI qui va me permettre d'être cette Oumaïma avant de mourir, cette Oumaïma qui se rentre, cette Oumaïma qui est pious, cette Oumaïma qui fait le bien, cette Oumaïma qui a toutes les qualités que j'aimerais acquérir INCHA ALLAH. Et en fait pendant le mois de la main d'Anne, c'est un mois de transformation, c'est un mois où j'ai envie d'évoluer, surtout, surtout spirituellement, j'ai envie d'évoluer dans ma foire, dans ma relation avec la reine, etc. Dans mes prières, dans ma relation avec la reine, tu vois, je suis vraiment, je suis grave motivée quoi, tu vois, à reprendre ma vie en main, ma spiritualité en main et tout, et en septembre aussi je ressens ça, je sais pas, je sais pas pourquoi. En fait en général, je suis toute molle, tu vois, je fais rien, j'ai envie de rien faire, je suis pas motivée, je chill beaucoup, je sais pas. Et c'est pendant là, dès que le mois de septembre arrive, j'ai un boost d'énergie, de motivation, et tout. Et d'ailleurs, ce que je fais depuis plusieurs années, mais je vais en reparler après dans le podcast parce que c'est le sujet du jour, mais ce que je fais depuis plusieurs années, c'est en général l'été, on va quelques jours à la montagne, une semaine à la montagne avec mon mari et mes enfants, c'est une période où je me déconnecte et j'aime trop, voilà, je suis à la montagne, je suis pas dans ma routine, dans ma petite maison, enfin dans mon petit appart de d'habitude et tout, et je suis vraiment isolée, je suis pas sur mon téléphone, j'essaie vraiment de me déconnecter, et je suis là face à la nature, face à la création dans la spiritualité, face à la beauté, la perfection de la création dans la spiritualité, ce qui est un rappel incroyable. Et en général, c'est des moments où je suis là, tout est possible et tout, je peux changer, je peux avancer dans ma vie et tout, je peux faire des choses, etc. Et je suis dans cette énergie là, vraiment hyper inspirée, hyper motivée, et c'est un moment où je travaille beaucoup sur moi, sur mes objectifs, mes intentions, je fais mon bilan, etc. Donc voilà, c'est quelque chose que j'ai mis en place et voilà, je commence septembre, je suis au taquet, je suis à fond. Et donc je me suis dit, ok, je vais essayer de, je suis là pour dans les prochains épisodes de podcast, dans les prochains épisodes, je vais vous donner mes astuces. Je vais vraiment vous donner les choses que moi j'ai testées et qui m'ont aidé, je vais vraiment vous partager ça à mon petit niveau. Et après, il faut savoir une chose, c'est que moi, je ne suis pas du tout la reine de l'organisation, la reine des planifications, des machins, c'est pas du tout mon truc, mais vraiment pas. Mais j'ai

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

mis en place des petites choses qui m'ont aidé et je me suis dit, voilà, on va les partager aujourd'hui, on va les partager demain. Et j'espère que ça va vous aider. Alors pendant ces sept jours, il faut savoir que ces épisodes de podcast spéciales rentrées sont sponsorisés par le bundle Salem. Ça me fait marrer de me faire rire de dire ça comme ça, j'ai l'impression d'être une youtubeuse, ou je ne sais pas quoi. Non, en fait, quand je dis sponsorisé, il faut savoir que Masha'Allah le podcast, grâce à vous, est vraiment merci infiniment. C'est pas mal là, il y a vraiment Masha'Allah beaucoup d'écoute, on a 2,2 millions d'écoute, un truc comme ça. Et je pourrais le monétiser. On m'a même dit, tu devrais le monétiser, tu devrais faire de la pub, etc. Parce que je passe par une plateforme pour diffuser les podcasts et je pourrais faire de la publicité. Mais je ne le fais pas pour deux raisons. La première, c'est que je veux que vous, je ne sais pas que ça vous soulne. Vous savez, les pubs sur YouTube, ça nous soulne. Et moi, j'ai vraiment que vous ayez la meilleure expérience possible. Donc déjà, il y a ça pour moi qui est important. Et deuxièmement et surtout, je ne peux pas contrôler en fait les publicités qui peuvent passer dans les podcasts avant que l'épisode démarre. Je ne peux pas contrôler ça et j'ai beaucoup trop, et j'ai le risque de faire de la publicité pour des choses avec lesquelles je ne suis pas en accord dans mes valeurs. Donc pour éviter tout ça, j'en fais pas. Mais quand il y a des projets qui sont beaux, auxquels je crois, qui me font moi, qui fait auxquels je participe, j'en parle avec plaisir. Et là, avant de démarrer cet épisode, je vais juste te parler du bundle salam dans lequel je participe. Bundle, c'est quoi ? En fait, c'est un projet qui regroupe plusieurs formations, plusieurs e-books. C'est une espèce de catalogue où il y a 17 formations et cinq e-books. La thématique générale du bundle s'appelle My Best Rentrée Ever. En gros, c'est pour passer ta meilleure rentrée, inshallah, de septembre 2022 et en septembre 2023, inshallah. Et donc moi, je participe en proposant un atelier qui est sur la Rahma en Versoie, comment devenir sa meilleure amie filet. Si tu m'écoutes, tu sais que c'est un sujet qui me plaît beaucoup. Donc, il y a un atelier là-dessus. Et au-delà de ça, en fait, voilà, il y a des... Franchement, les formateurs, on a couramment de mon coeur si tu écoutes son podcast. Tu sais que c'est Pépite, vivre le roll-in. Donc, c'est sur des thématiques à la fois sur la foi, des thématiques sur la parentalité avec Amina Oumé Académie qui nous proposait une information sur comment arrêter de crier sur les enfants d'aller à la Savoye, douceur et lumière compagnie. On a également des psychologues. On a des thématiques sur l'organisation avec des recettes de batch-cooking, un e-book spécial sur la méthode de batch-cooking. On a également... Enfin, on a plein de trucs. On a aussi sur les routines qu'on met en place les routines avec Zaira de l'Arbre des merveilles. Je sais pas si tu connais. Bon, bref, voilà. Je t'en dis pas plus. Ah oui, juste une chose. C'est pourquoi est-ce que c'est hyper intéressant. Et c'est vraiment génial. C'est que le bundle est à un prix tout petit Rikiki de 35 euros pour 17 formations et 5 e-books, quand je rappelle, au lieu de 912 euros. C'est vraiment une superbe opportunité pour apprendre, se former, etc. Et voilà. Donc, si tu veux en savoir plus, je te mettrai le lien. Bien, maintenant, commençons sur la thématique du jour. Donc aujourd'hui, j'avais envie de parler de des rêves, des intentions et des objectifs à se fixer. Pourquoi je vous parle de ça ? Parce que moi, ce partant-là, je pense que ma vie a changé au moment où ma mère est morte la dama et où j'ai assisté à cette magnifique mort et où j'ai eu un rappel. Il s'est passé un truc incroyable,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

en fait, ce partant-là, cette nuit-là. J'en parle dans mon livre, j'en parle dans les podcasts, etc., tu le sais. Mais ma vie, elle a aussi changé, je dirais, ce partant-là, le jour où j'ai osé écrire mes rêves et en faire des objectifs. C'est-à-dire qu'avant ça, puis après, c'est aussi en lien avec la mort parce qu'en fait, tu vois, quand moi, j'ai assisté à la mort de ma mère et en fait, à ce moment-là, j'ai réalisé que vraiment notre vie a une fin. Et à ce moment-là, tu te dis, mais en fait, je ne sais pas, la vie a été trop courte, ce partant-là, pour ne pas faire ce qui nous tient vraiment à cœur. La vie a été trop courte pour passer son temps, à faire des choses, pour faire plaisir aux autres, vous voyez. Et en fait, on a tous des fois des choses qu'on aimerait trop faire, on aimerait trop réaliser. Ça peut être apprendre le rôle, ça peut être changer de travail, ça peut être, je ne sais pas, tu lancer un projet, ça peut être écrire un livre, ça peut être donner des cours, devenir formatrice, je ne sais pas, tu vois, ça peut être plein de trucs. Mais en général, on a quelque chose quand même à l'intérieur de nous, on se dit, j'aimerais bien faire ça quand même, j'aimerais beaucoup, beaucoup faire ça. Mais on se dit, ouais, mais non, c'est impossible. Et en fait, on se met plein de trucs, on a vraiment l'impression que c'est inatteignable et que c'est impossible, alors qu'avec Alain Sprantala, tout est possible. C'est ça qui est fou, en fait. Et moi, le jour, je me rappellerai toujours, c'est en décembre 2018, je participe à un atelier sur les objectifs. Et à un moment donné, elle nous dit, voilà, quels sont tes rêves, c'est quoi ? C'est quoi les trucs que tu aimerais trop réaliser avant de mourir, tu vas ? Et moi, j'ai noté mes rêves. Et ensuite, voilà, donc c'était tout un truc qui à la fin, il fallait vraiment noter ses objectifs avec de manière précise. Et je ne me rappellerai qu'à ce moment-là, j'ai osé noter en objectif des rêves que je pensais être impossible. Vraiment, je ne croyais pas quoi. Et en même temps, je me disais oui, mais avec la, c'est possible, mais pas. Donc, note-les. Et par exemple, j'avais noté, écrit mon livre, j'avais noté, construire un projet pour la OMA, sachant qu'à l'époque, l'humain aquifation n'existait pas. J'avais juste un compte Facebook qui s'appelait Dome Muslim Mindset, voilà, je partageais des pensées, etc. Mais on est loin de ce que je fais aujourd'hui. Et j'avais noté aussi des objectifs financiers, alors que j'étais vraiment en galère financièrement à ce moment-là, je t'étais souvent dans le rouge. Et puis d'autres objectifs personnels. Et ce qui s'est passé, c'est que je les ai notés. Et c'est là que je les ai réalisés, même si j'ai mis beaucoup plus de temps que prévu. Après, bon, j'avais un peu abusé, j'avais noté plein d'objectifs pour un an. Bon, voilà, il y en a un que j'ai réalisé, il y en a un je crois que j'ai réalisé, un ou deux que j'ai réalisé l'année même. Et c'est pendant là le reste, pendant mon livre, je l'ai publié en avril 2021, donc deux ans et demi après. Mais c'est pendant là, je les ai, à l'instant-là, il m'a permis de les accomplir. Et ça, en fait, je me suis rendu compte, à ce moment-là, je me suis pris une claque et je me suis disais, ah ouais, en fait, avoir des objectifs clairs qui viennent du cœur, tu vois, pas les objectifs des autres, les rêves des autres, qu'on te met dans la tête. Et ça, je vais en parler aussi après. Et croire que c'est possible avec Allah et se dire vraiment, j'ai confiance en Allah sur le résultat. C'est-à-dire que bien évidemment, après, comment dire, tout est possible avec Allah, mais après, où est notre bien ? Tu vois, et c'est là qui permet le résultat, c'est là qui nous donne ce qui est bien pour nous. Et peut-être qu'il y a des choses que tu vas noter, que ce n'est pas un bien pour toi. Et là, il ne va pas te les donner, mais il va te remplacer par quelque chose de meilleur, où il va te récompenser pourtant de nous-delà, etc. Mais en tout cas, j'ai confiance qu'il n'y a que du bien qui peut en découler et qu'avec Allah, tout est possible. Et en fait, vraiment, la prise de conscience que

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

j'ai eue, c'est l'importance, l'importance, l'importance de fixer des objectifs qui soient clairs et que quand tu en as, en fait, tu avances vers eux, c'est plus facile. Comment dire ? Quand tu sais où tu vas, c'est facile d'avancer. Mais quand tu n'as pas de direction claire dans ta vie, tu fais que tourner en rond. Et ça, ça marche pour tous les domaines. Ce n'est pas que pour les... En général, on peut attendre des objectifs un peu aux côtés professionnels, mais même dans ta foi, même dans ta relation avec Allah, même dans ta relation avec la Quran, même dans ta relation avec tes enfants, avec ton mari. C'est bien de se fixer des objectifs, des choses que tu aimerais atteindre, tu vois, dans la personne que toi tu souhaites devenir, etc. C'est super important et intéressant vraiment de se fixer ça parce que quand tu fais ça, ta tendance à te rapprocher, même si c'est petit pas par petit pas, mais tu avances. Alors que quand tu ne le fais pas, c'est assez frustrant parce que tu te dis dans ta tête, ouais, j'aimerais bien changer ça dans ma vie, j'aimerais bien améliorer ça, j'aimerais bien. Mais tu vois, ça reste en mode un peu comme des espèces d'hypothèses comme ça ou de rêves auxquelles tu crois pas trop et surtout tu fais pas d'actions concrètes. Moi, j'ai l'impression que quand tu commences à noter quelque chose en te disant

« Tiens, ça c'est un objectif », et bien mine de rien, ça te motive à avancer, à faire des actions, à te bouger en fait. Voilà. Quand ça reste dans ta tête, tu ne bouges pas. Je ne sais pas, ça reste de l'ordre de « Ouais, bah ouais, ça serait bien un jour. » Mais quand tu l'écris dans un papier, ça devient comme une espèce de « Ah ok, donc là je l'ai écrit. » Tu vois ? Ah ouais, donc ok, donc je vais me bouger, je vais faire ça, je vais accomplir des choses, etc. Et c'est comme si quelque part tu commences à croire que c'est possible en fait. C'est pas juste un rêve, mais c'est possible puisque tu l'as écrit. Donc voilà. Et vraiment ne pas se freiner sur le « Ouais, mais comment ? » Ah mais ça va être trop compliqué à mes machins. C'est vraiment se dire, j'ai confiance

en la sur le résultat, sur le comment, etc. Il va me mettre les bonnes opportunités, les bonnes personnes au bon moment. Moi je vais rester focus sur mon objectif, sur les causes, je vais faire les causes, je vais faire beaucoup, beaucoup, beaucoup de doha et ça va le faire, inshallah, tu vois ? Parce

que quand tu fais les causes et que tu as la conviction, quand là je vais te ramener ce que tu as besoin au moment où tu en as besoin, la bonne personne, la bonne formation, etc. Et ça, ça m'est arrivé plusieurs fois. Et ben, c'est pire non de la, t'es beaucoup plus serein, tu as ton tawakul parce que tu te dis « Ok, moi je fais ma part et Allah, il va s'occuper du reste, il va s'occuper du résultat, il va s'occuper de me ramener ce dont j'ai besoin, etc. Et je dirai simplement, donc, ce qui est important aussi quand on travaille sur ces objectifs, comme je disais, c'est de faire attention, de ne pas se fixer les objectifs de notre entourage, mais vraiment de se dire, de s'écouter soi-même et de chercher à l'intérieur ce qui nous donne vraiment, vraiment envie, ce qui nous fait kiffer, ce qui nous inspire, mais que on se dit « Ouais, mais c'est un peu compliqué, c'est impossible et tout, mais en tout cas, ça vient de toi, tu vois ? » Parce que moi, il y a une personne qui m'avait contacté sur les réseaux sociaux il y a quelques temps et qui m'avait dit « Écoute, elle m'avait dit « Ouais, mon parcours l'avait inspiré parce qu'elle savait que j'étais orthophtiste, voilà, je voulais ouvrir un cabinet d'orthopsy, j'aurais pu faire des choses comme ça, de travailler très douce, de talmo, etc, etc, mais j'ai choisi de tout plaquer pour écrire un livre et lancer les macrifageurs et faire des podcasts et faire des mails, etc, et elle m'a dit

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

« Ouais, mais c'est... elle m'a dit... » En fait, ça l'a inspiré parce qu'elle, elle se retrouve, alors je vais pas vous donner trop de détails sur elle parce qu'elle n'a peut-être pas envie que voilà, que je partage son histoire qu'on sache qui c'est, mais juste pour que vous ayez une idée, elle a fait des grandes études, elle a un super bon travail, qui est bien reconnu dans la société, qui est bien payé, ce genre de travail où quand tu dis « Ah ouais, moi je fais ça, tu vois, j'ai ça comme métier » les gens sont là « Waouh, c'est trop bien, tu vois, c'est, bravo, c'est génial, etc », sauf qu'elle me dit le problème c'est qu'elle l'a fait finalement pour sa famille parce que c'est bien, parce que quand t'es une bonne élève, voilà, parce que vous savez, c'est les métiers genre médecin, avocate, ingénieur, voilà, voilà, vas-y, c'est trop bien, c'est bien reconnu, etc, sauf qu'elle n'est pas du tout épanouie, ça ne lui plaît pas du tout, elle, elle ne kiffe pas du tout ce qu'elle fait, et elle a vraiment ce sentiment d'être coincée dans un travail juste pour faire plaisir à sa mère quoi, parce que sa mère elle lui a dit « Non, mais ma fille, voilà, tu, tu, non, c'est un bon travail, c'est ça, c'est ça, tu vois, voilà, l'argument, etc, pour dire « Non, mais reste là, il y a plein de gens qui rêveraient de faire ce que tu fais », parce qu'elle avait envie de tout plaquer et de se réorienter, de se former dans un autre domaine, et vraiment de partir presque de zéro, mais dans quelque chose vraiment qui l'a fait kiffer, qui est passionnant pour elle, et vraiment, et je pense qu'il y en a quand même beaucoup à être comme ça, moi je pense aussi que l'orthopsy, je me suis lancée dedans, alors que j'avais toujours le rêve d'écrire des livres, mais parce que, ben oui, pouvoir plaire à mes parents, parce que, voilà, c'est quand même stylé de dire « Je suis orthopys, j'ai mon cabinet », tout ça, tu vois, et il y avait ce truc vachement, voilà, le regard des autres, etc, après c'est vrai que le métier est beau quand même, je crache pas dessus, franchement, c'est un très beau métier, et les années d'études Hamdouillet sont bien passées et tout, j'ai kiffé, mais c'est pas ça qui m'inspire le plus, et c'est pas ça aussi où j'ai le plus de, je pense, de compétences, c'est pas ce qui va, c'est pas ce qui peut me tenir réveillé la nuit, tout ça, quoi, tu vois, alors qu'écrire, c'est vraiment quelque chose qui me tient à cœur. Donc, vraiment, c'est important de se fixer des objectifs qui nous tiennent à cœur, un « nous » de manière précise, et aussi de poser l'intention de le faire pour Alas Pimentala. C'est-à-dire que tu fais quelque chose qui te plaît, mais tu ne le fais pas de manière égoïste juste pour toi, pour te faire kiffer ici, mais tu places, en fait, tu lis ton objectif à Alas Pimentala. C'est-à-dire, comment est-ce que ce que je souhaite faire aujourd'hui, je le fais pour Alas, pour parler dans mon cas. Moi, j'aime trop, je me suis toujours dit « ouais, j'aimerais trop écrire des livres ». Mais je pense qu'une des choses qui, une des barrières, un des blocages que j'avais, c'est que, oui, mais je vais écrire quoi ? Je ne vais pas écrire des romans, je ne vais pas écrire de la fiction, enfin, tu vois, en fait, je ne savais pas à quoi, j'étais pas, bon, je ne répondrais à plein d'autres blocages, mais il y avait aussi ce truc de « est-ce que c'est vraiment utile et est-ce que ça va être vraiment en cohérence avec ma foi, avec ma religion, avec ma religion, etc. ». Et finalement, Hamdoulay, aujourd'hui, je peux me dire, aujourd'hui, je le dis clairement, je l'ai conscientisé et tout, c'est de me dire, mon rêve, c'est d'écrire des livres, j'aime trop écrire, raconter des histoires et tout, ok ? Et je vais relier ce livre, cet intention, enfin, cet objectif-là à l'aspectale en me disant, tout le temps dans mes livres, mon intention première, c'est de transmettre l'amour dans l'aspectale, c'est de transmettre des rappels sur l'au-delà, c'est de pousser au bien, c'est de vrai pour Allah. Et donc,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

c'est comme ça que j'ai relié. Mais ça peut être autre chose, ça peut être que je vais lancer un business de vêtements et je vais dire, ok, pendant voilà, de vêtements de Marc Mestour et d'aider les femmes, les sœurs à se couvrir, de s'habiller pudiquement, etc. ou bien, ça peut être autre chose qui n'a rien à voir. Ça va être peut-être dans l'alimentation, je vais lancer un restaurant asiatique mécu avec des produits frais, hallel, bio, etc. Et l'intention, mon intention, c'est que oui, que ce soit une darwa, chaque personne qui vient dans mon resto, je l'acquaye avec le sourire, et si je suis voilée, enfin voilà, tu vois, j'ai mon voile avec le sourire et je lâche en train de transmettre un message dans deux embarguards, je suis musulmane, et j'ai un beau comportement

et je t'accueille de manière, voilà, avec douceur, avec gentillesse, avec l'ahma, etc. Et moi, je le fais pour Allah et c'est aussi une manière pour moi de montrer une bonne image de l'islam, des musulmans, etc. Et je fais darwa et je le fais pour Allah. Ou bien, je vais lancer une usine ou une entreprise, je ne sais pas quoi, et je vais faire travailler des musulmans et je vais être utilisé à la hommage, je vais être au service, etc. Je vais créer des bons produits. Enfin, je ne sais pas, tu vois, enfin, voilà, bon, là, j'ai beaucoup parlé d'entrepreneuriat. Mais c'est vraiment de se dire, je le fais pour Allah. Et d'ailleurs, je vais faire une petite parenthèse, mais cet été, j'ai fait un peu de travail d'introspection, etc. Et ça, je vous en parlerai, je pense, beaucoup plus tard, quand, parce que je travaille sur un projet, mais je vous en parlerai beaucoup plus tard, parce que ce n'est pas de ta actualité. Mais à un moment donné, j'ai eu une prise de conscience et je vous la partage parce qu'elle est belle et c'est aussi parce qu'elle est inspirante, c'est que je me dis, c'est pour, comment dire, pour inspirer à faire pareil, mais il n'y l'est, c'est que je me suis rendue compte d'un truc. Je ne me vois pas comme une entrepreneur. Je ne sais pas

comment, je crois qu'on ne dit pas l'entrepreneuse, mais bon, voilà, je ne me vois pas comme ça. Mais par contre, je me vois comme une derrière entrepreneur, on va dire, derrière entrepreneur. C'est-à-dire que je veux construire des choses, j'aime bien l'entrepreneuriat, j'aime bien, voilà, c'est comme derrière autrice. Je ne suis pas juste autrice, je ne suis pas juste hauteur, je suis une derrière autrice, voilà. Et bien, en fait, finalement, c'est une manière que ça de dire, ok, je rêve d'entrepreneuriat, j'aime ça, ça me passionne et tout. Je rêve d'écrire des livres, d'être hauteur, mais en fait, je le relis à ma foi, je le relis à la spontane, et en fait, je deviens, moi, je me considère aujourd'hui comme derrière autrice, une derrière entrepreneur. Voilà, et en fait, je te demande finalement de faire pareil et de te dire, ok, et après, ça peut être pas que ça, parce que si tu ne travailles pas par exemple, c'est ok, et par exemple, tu peux te dire, je vais me fixer comme objectif, voilà, d'éduquer mes enfants dans l'amour et la bienveillance, la rahma et l'amour d'Allah, et je deviens une derrière maman, tu vois. Enfin, voilà, bon, mais en tout cas, ça va être ta mission, c'est de te dire, ok, je vais me fixer mes objectifs et je vais le relier, et je vais mettre l'intention que c'est pour là, parce que quand tu fais ça, ce qu'est-ce qui se passe ? Déjà, tu entres à la baraka, parce que quand tu fais un projet pour Allah, ce qu'il y a une belle intention derrière, ensuite, tu as la récompense ici bas et dans l'eau de là, et c'est ça le plus important, parce que même si tu par exemple étudiantes, voilà, supposent tu es étudiante, tu vas à l'école, c'est le temps qu'on passe à l'école, c'est un truc de malade, et bien pendant toute la phase de tes études, fais l'intention que tu le fais pour Allah, d'une manière ou d'une autre, tu transmets, comme je disais, voilà, avec ton bon comportement,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

tu es une musulmane, tu as un bon comportement, tu as un beau sourire, t'es patient, etc, etc, tu présentes une belle image de l'islam, tu fais une darwa, tu es une bonne élève, etc, tu travailles dure, etc, tu fais une darwa, tu as peut-être des projets, tu fais des études, peut-être pour être médecin ou je sais pas quoi, et bien le but de servir ensuite la umma, etc, c'est une bonne intention, c'est pour Allah. Et en fait, quand tu fais ça, ce qui se passe, c'est que du coup, tout ce que tu fais, eh bien, il y a également une récompense, pour ton eau de la, en fait, et c'est ça qui est beau, et c'est pour ça que c'est vraiment, vraiment important. Donc, une fois qu'on a fixé des objectifs, c'est vraiment de se dire, ok, il faut pas que, comment dire, il faut pas que je gagne que ici, il faut que je gagne aussi, et surtout dans l'eau de la, et donc, je pose mon intention, et je mets l'intention sincère que ce que je fais, je le fais pour Allah. Donc voilà, donc faire les doigts, et bien sûr faire les doigts, parce que nous, on fait les causes, on fait les actions, on fait les choses, mais c'est qui qui permet ? C'est Allah, ce premier doigt, Allah, ce premier doigt qui nous donne, Allah, ce premier doigt qui nous ouvre les chemins, qui nous ouvre les portes, qui nous facilite, qui nous apporte les bonnes personnes, qui nous amène, ce dont on a besoin, quand on a besoin. Donc, on met Allah au centre de nos projets, au centre de nos objectifs, au centre de nos vies, et on l'invoque, on l'invoque à l'invoque pour qu'il nous facilite, et qu'il nous ouvre les portes du bien.

Il s'agit aussi donc de rester focus. Ah ça, ça m'ouvre vraiment, il est trop bien. Et d'ailleurs, ah bah tiens, j'avais pas prévu de vous parler de celui, mais je veux vous en parler parce qu'il est vraiment, vraiment bien, c'est un de mes livres sur l'organisation, tout ça, qui est préféré. C'est The One Think, de, comment il s'appelle, Gary Keller, un truc comme ça, The One Think. Il est trop, trop bien, et parle de ça finalement, d'être focus, d'être ultra, ultra focus. Lui, il parle même d'un seul objectif. Enfin bref, c'est trop trop intéressant, ce qu'il raconte. Et donc moi, c'est vraiment un truc que j'ai appris avec lui, c'est, il faut rester focus. On est concentré sur un objectif à la fois, on est concentré en avance, en étant focus. Et ce qui peut aider à ça, c'est déjà celui que c'est pas beaucoup d'objectifs. Bon, lui, il dit un seul. Moi, je vous, oui, on va faire des petits exercices à la fin du podcast, je l'ai pas précisé, mais j'ai des petites questions pour vous, comme ça, vous passez à l'action, mais comme ça, c'est pas juste un blabla, comme ça, qu'on a écouté. Oh, mais il m'a, c'est sympa, il nous raconte des trucs, mais après, on éteint le podcast, et après, on passe à autre chose. Non, non, non, je vais vous donner des petits exercices à faire, tout à l'incha'Allah. Et donc, je vous ai proposé par contre plus d'un objectif, mais c'est vrai que ça peut être hyper intéressant, peut-être de dire, ok, j'ai mis tout mon focus sur un seul objectif pendant un, deux ou trois mois, on n'est pas obligé de faire sur l'année, tu vois. Et après, on passe à autre chose, dès qu'on a atteint ou dès qu'on a bien avancé dessus, etc., et qu'on sent qu'on est bien, on va rajouter autre chose. Mais en tout cas, rester focus, ne pas se disperser, ne pas faire 50 000 trucs à la fois, parce qu'on a tendance. En fait, dès que tu commences à te disperser, tu disperses en fait ton attention, tu disperses tes actions, tu disperses tes... Et en fait, finalement, t'avances nulle part, quoi. Alors si tu dis, je vais mettre toute mon énergie, toute mon focus, toutes mes actions, tout mon... Et c'est ça, sur une chose, tu verras que cette chose, tu vas avancer plus, plus, plus, incha'Allah. Et voilà, et n'hésite pas, en fait, à noter l'objectif principal ou tes deux, trois objectifs principaux sur des post-it, et tu le mets un sur ta table de nuit, un sur ton frigo, un sur ton bureau. Enfin, je sais pas, tu les mets dans des endroits comme ça, où tu dis, ok, ok. Et en fait, tu te dis,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

ok. Donc là, mon objectif, en ce moment, c'est ça, taïk, c'est ça, taïk, tu peux t'en rappeler tout le temps, tout le temps, tout le temps. Tu peux en faire, tu peux faire de tes objectifs, c'est comme les tables de visualisation, moi, j'aime pas trop parler de ça, parce qu'il y a tellement de dérives là-dessus, mais j'ai juste de dire, ok, je vais me faire un petit tableau comme ça, je vais mettre les images de mes objectifs, ou bien je vais mettre des mots-clés de mes objectifs, et je vais me les mettre en fond d'écran sur mon téléphone, sur mon iPad, sur mon ordinateur et tout, et comme ça, ça me vient à chaque fois. Parce que le but, c'est que ça reste dans ta tête, tu vois, et que tu te dis, ok, je reste focus là-dessus, je reste focus là-dessus une charlotte. Donc voilà, un petit peu pour les infos, on va dire un peu global, un peu général que je voulais partager. Et là, tata, tata, tata, je prends ma petite feuille, j'ai des petits exercices. Alors, c'est, ouais, ça va te demander quand même de te poser, je sais pas où tu m'écoutes, si tu m'écoutes dans ta voiture, je sais qu'il y en a plein qui m'écoutent de prendre dans les transports, dans la voiture, etc. Bon, si tu es dans ta voiture, écoute, tu vas juste écouter un petit peu les questions, etc., comme ça tu les as dans la tête. Et après, tu peux revenir dès que tu peux, le soir ou demain, avec un petit carnet ou une petite feuille, un stylo, ou même ton ordinateur, et tu reviens sur l'épisode, et tu te remets dessus, et tu notes, et tu fais les exercices. Ou alors, tu peux le faire là maintenant sur ton téléphone, ou bien, si tu es chez toi, ou tu as un carnet à côté de toi, un stylo, etc. Prends ton carnet, prends ton stylo, on va faire quelques petits exercices pour passer à l'action. C'est un peu le but de ces podcasts, c'est que ce soit actionnable dans la vraie vie, t'as compris ? Alors, j'ai essayé de faire simple et essentiel et aller aux trucs importants. Honnêtement, ça, on peut en faire un atelier de trois heures, t'as compris ? Et franchement, si j'avais le temps, si j'avais pas 30 000 trucs là en ce moment dans ma vie, je voudrais organiser un atelier comme ça, mais franchement, là je peux pas. Déjà, il y a le bundle Salem, et en plus, je travaille sur d'autres trucs et tout. Mais voilà, donc je suis allée un peu à l'essence, il n'y a pas 36 000 exercices, mais je trouve que ceux-là sont intéressants. La première des choses à faire, si tu ne l'as jamais fait, cet exercice, il est vraiment, vraiment trop bien, c'est un des exercices préférés. Même si tu l'as déjà fait, tu le remets au goût du jour, c'est tout simplement de te poser la question. Si tout est possible, si j'ai la conviction qu'avec un last one, t'as l'air tout est possible, et que vraiment je ne mettais pas de barrière de oui, mais je peux pas, oui, mais c'est pas possible parce qu'on enlève tout ça. On se dit juste, imagine dans un monde parfait, imagine que j'ai la croyance et que j'ai la conviction que t'avais qu'un last one d'aller tout est possible, à quoi elle ressemblerait ma vie ? Qui est-ce que je suis en tant que personne ? Qu'est-ce que j'aurais accompli dans ma vie ? Tu vois, tu t'imagines dans dix ans, tout est possible, tous tes rêves se sont réalisés, c'est par en-là, tu es hyper heureuse, etc. Et bien, à quoi ça ressemble en fait ta vie idéale, ce que tu aurais accompli, ce que tu rêves d'accomplir, mais que t'ose pas ? Qui est-ce que toi, tu rêves d'être ? La personne que tu rêves d'être, tu vois, genre moi vraiment, la première fois que j'ai fait cet exercice, c'était incroyable parce que je me suis dit au MEMA, c'est qui là, au MEMA que tu rêves de devenir ? C'est celle que au fond toi, tu sais que tu peux devenir cette personne-là, mais qu'aujourd'hui avec tes défauts, avec l'épêche, tu commets, avec ceci, avec cela, tu n'es pas cette personne-là, mais tu te dis ouais, un jour, y'a un hobby, permets-moi d'être cette femme-là, permets-moi d'être cette femme-là, c'est qui cette femme-là,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

je me suis noté et franchement, ça m'a mis une claque. Vraiment, je vous invite à faire pareil, c'est un super exercice, vraiment, c'est un super exercice. Prends le temps, écris, écris, il faut lâcher prise. Ce qui est intéressant avec cet exercice, c'est vraiment de le faire en lâchant prise, c'est-à-dire que je ne le fais pas avec ma tête, je le fais avec mon coeur et mes tripes. Je ne le fais pas en me disant ouais, mais bon, t'as vu, c'est compliqué quand même. Non, je le fais en me disant, ok, ok, si tout est possible, mais il n'y a tout est possible. Qu'est-ce que j'écris en fait ? Et pour arriver à lâcher prise, si tu n'arrives pas à lâcher prise, il n'y arrive pas, t'es trop dans la tête, t'es trop rationnel, t'es trop oui, mais bon, voilà, voilà, non, non, non. Ne le fais pas tout de suite, tu vois, tu peux le faire à un autre moment, ou bien si là, t'es interrompu, et les enfants autour de toi, etc., pas rien, ne le fais pas maintenant, fais le plus tôt quand t'es solo, mais dans l'idéal, pour t'aider à lâcher prise, ce que je t'invite à faire, c'est peut-être faire un peu de cohérence cardiaque avant, des respirations longues et profondes, de te mettre dans un nom, tu fais ça pendant cinq minutes, ça va t'aider à détendre ton corps. Ensuite, le mieux c'est de le faire avec un carnet un stylo, tu peux faire avec le téléphone et tout pour, voilà, dépanner, mais le mieux, le mieux c'est de le faire avec un carnet un stylo, parce que ça permet vraiment de, il se passe un truc particulier, en fait, quand tu écris, tu vois, donc essaye de le faire comme ça, et de ne pas réfléchir, c'est-à-dire, écris, mais ça n'a pas de sens, tu t'en fous de l'orthographe, tu t'en fous de la grammaire, juste écris, écris, écris, écris, tu vois, genre en mode, ok, ok, vas-y, je note quoi, tata, tata, tu vois, donc voilà, ça c'est la première chose à faire, donc si tu peux faire maintenant, tu fais maintenant, et ensuite tu me reprends, si je peux pas le faire maintenant, c'est pas grave, mais fais le deuxième exercice. Le deuxième exercice, ça va être quoi ? C'est de faire une espèce de petit point, une espèce de petit bilan, donc le premier exercice, c'est de pour savoir un peu où tu veux aller dans l'idéal, tu vois, c'est un peu la grande direction de ta vie, et le deuxième exercice, c'est de savoir où tu en es aujourd'hui, tu vois, c'est de savoir où tu es pour savoir où tu vas, un peu comme le GPS, donc où tu en es aujourd'hui. Moi je te propose certains points, et je vais te demander de mettre une note entre 1 et 10, ok, donc 1 c'est une note la plus basse, et que vraiment en ce moment, c'est catastrophique, ce sujet-là, cette thématique-là, et 10, et 10, et que vraiment c'est le top du top, tu vois, mais bon, voilà, mettre 10 sur 10, je pense que, je n'ai jamais mis 10 sur 10, moi, sur aucun de mes objectifs, enfin sur aucun de mes... enfin, t'as compris. Bref, donc je vais te proposer certains sujets, et toi tu pourras compléter après si tu veux rajouter d'autres choses, mais moi c'est sur ce qui me semblait important de mettre un peu le focus dessus. Ta foi déjà, quelle note tu mettrais sur l'état de ta foi sur 10 ? Bien sûr, c'est une approximation, c'est pour avoir une idée, c'est pour que toi tu te dises, ok, une idée globalement et spontanément, sans trop réfléchir, tu dis, ok, moi à la fois, là, je mets deux, ok, voilà, ça ne va pas du tout, non, vraiment, tu vas dire, ok, non, c'est pour que tu prennes un peu conscience, ou bien tu dis, voilà, ma foi, ça va, 7, en ce moment, je me sens bien, Alhamdulillah, je parle à l'Allah, j'ai fait un travail sur mes défauts, j'ai fait le repentir, tu vois, voilà, donc c'est juste, tu mets, moi je vais te dire les mots, et toi tu mets spontanément ce qui devient l'esprit, tu vois, la fois, la relation avec le rôle n, tu mets quelle note entre 1 et 10 ? La relation avec la prière, réfléchis pas trop, tu notes ce qui devient comme ça,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

ta relation avec la prière, quelle note tu mets ? Ton bien-être mental, ta santé mentale, tu mets quelle note entre 1 et 10 ? Est-ce que tu es angoissée, beaucoup stressée, déprimée, au birdie burnout, ou est-ce que tu te sens vraiment sereine, apaisée, épanouie, etc, voilà. Ensuite, si je te dis, Rahma envers toi, la relation que tu as avec toi même, est-ce que tu considères que tu es ton ami, est-ce que tu as de la Rahma envers toi, ou pas, et tu mets une note entre 1 et 10 sur la Rahma envers toi. Ensuite, côté santé, tu mets quelle note ? Sur ta santé, ton bien-être physique, ton énergie, tu vois, vraiment du corps, tu mettrais quelle note entre 1 et 10 ? Maintenant, si tu es maman, donc ça c'est spécial pour les maman, si tu es maman, la relation avec tes enfants, la relation avec tes enfants, la vie de famille, à la maison, etc, tu mettrais quelle note entre 1 et 10 ? Maintenant, côté projet professionnel, travail, on peut peut-être aussi mettre étude, à quel point tu t'épanouis dedans, à quel point ça te plaît, à quel point c'est quelque chose de vraiment qui t'anime, etc. Entre 1 et 10, tu mets quelle note ? Ensuite, les finances, entre 1 et 10, tu mettrais quelle note ? Ensuite, moi je rajouterai l'apprentissage, c'est-à-dire est-ce que tu es dans une phase, enfin est-ce que tu prends le temps d'apprendre, de lire des livres, de te former, d'écouter des potes, des choses, etc. Vraiment, est-ce que ton cerveau, il travaille un petit peu, tu vois ? Est-ce que tu apprends des choses nouvelles ? Est-ce que tu découvres des choses nouvelles, etc. ou bien ou pas du tout ? Ou est-ce que tu prends pas du tout le temps de faire ça ? Pareil, tu mets une note de 1 à 10. Je parle de ça en fait. J'ai rajouté l'apprentissage pour plusieurs raisons, mais notamment une parce qu'il y a une qu'elle était que ma mère avait et je me rends compte que c'était quand même une sacré qualité et très inspirante, c'est que ma mère était tout le temps tout le temps d'apprentissage. Elle avait plein de livres sur sa table de cheveu, elle écoutait tout le temps sur la télé, enfin il y avait des conférences, enfin il y avait d'autres chaînes je sais plus, mais voilà il y avait des conférences, voilà des personnes qui venaient qui parlaient des show-yours, etc. Et en fait, elle était tout le temps en apprentissage et transmission, apprentissage, transmission, apprentissage, transmission. Elle apprenait et elle transmettait et ça c'est vraiment vraiment vraiment intéressant. Elle transmettait à ses enfants, elle transmettait à ses copines, elle était en mission un peu voilà, vous le savez, ma mère, ma chanteuse, c'était une derrière et elle accepte ses oeuvres et nous a réunis avec elle au Fedos. Et ça c'est, je me suis rendu compte à quel point c'était hyper intéressant et à quel point tout le monde ne fait pas ça en fait, tout le monde ne fait pas ça. Ok pendant la période où on est à l'école, machin, on fait ça mais c'est vrai qu'après quand on prend un âge, on est dans notre vie quotidienne, on ne prend pas le temps de se former, d'apprendre des choses, etc. Après je dis se former entre guillemets, ça peut passer bien sûr par une formation, par un coaching, par un accompagnement, etc. Parce que tu en ressens le besoin, ça peut aussi passer par des livres, par aujourd'hui avec les vidéos YouTube, par des cours que tu prends, des cours en ligne, des cours en présentiel, des assises, de rappel, enfin voilà, tu vas y aller. En fait quand tu es, c'est vraiment là, vraiment je trouve que c'est hyper important de garder cette compétence de j'apprends des choses, je les applique dans ma vie et je les transmets. J'apprends, j'applique, je transmets. Quand on fait ça, on évolue. Et quand on fait pas ça, on évolue pas. Quand tu n'apprends pas, tu ne l'appliques pas, tu ne transmets pas, tu n'avances pas, tu vois. Mais

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

vraiment, ça c'est un truc, ce qui est vraiment important et je crois qu'il faut se prendre un temps. D'ailleurs moi j'ai décidé de faire, mais ça on va en parler plutôt de demande dans le côté organisation et tout. Mais moi je me suis dit ok, je vais me bloquer un temps spécial pour l'apprentissage dans la semaine. Voilà, c'est le vendredi après-midi pour info. C'est-à-dire que je me suis dit, j'ai un moment où je vais me poser, me dire ok, qu'est-ce que je vais apprendre aujourd'hui et qu'est-ce que je vais appliquer et comment je vais l'appliquer et ensuite je vais essayer de le transmettre, tu vois, ma famille, mes copines, mes amis à travers le podcast. Mais c'est comme ça qu'on évolue et c'est vraiment, vraiment important de garder cette compétence d'apprentissage, d'application et de transmission. Bien, donc maintenant le prochain, le prochain exercice c'est ok. Donc là, tu as vu, tu as mis tes petites notes là sur la foie, la prière, etc. On a vu plusieurs domaines. Bien sûr, tu peux rajouter d'autres, j'ai pas du tout tout mis, tu peux me prendre le couple, tu peux mettre, je sais pas, tu peux mettre ce que tu veux de manière plus précise. Là, j'étais un peu vague et tout, mais tu peux mettre ce que tu veux et mettre une note. En fait, tous les domaines qui sont importants pour toi, tu les notes. Et là, ce que je t'invite à faire, c'est vraiment de te poser la question de qu'est-ce que je priorise ? Vous vous rappelez, on a dit focus, pas beaucoup d'objectifs parce que si tu dis je vais transformer six domaines dans ma vie, voilà, tous les domaines, c'est impossible, tu ne vas rien faire. Alors si tu dis ok, je vais en choisir un, deux ou trois et je vais mettre tout mon focus, toute ma concentration dessus et je vais avancer, avancer sur ça de manière très précise. Tu verras Béhine-la dans trois mois, dans six mois, il y aura des vrais Béhine-la, il y aura des vraies transformations. Alors si tu dis je vais faire 10 choses en même temps, franchement, tu ne vas rien faire. Donc où est-ce que tu veux vraiment devenir meilleur ? Où est-ce que tu veux vraiment évoluer, avancer ? Où est-ce que tu veux mettre tes efforts ? Donc voilà, tu vas choisir un, deux ou trois objectifs maximum. Après, tu peux en prendre un seul an. Tu peux dire ok, aujourd'hui, je vais travailler, mais la seule chose que l'on connaît, c'est tout. Mais je vais être focus dessus, je vais le noter partout, je vais y penser matin et soir et je vais faire des actions concrètes, etc. Et bien en trois mois, Béhine-la, tu peux avoir mis en place vraiment des bonnes habitudes et après tu peux te dire ok, dans trois mois ou dans six mois, je vais me rajouter un autre objectif. Tu peux faire ça. Après moi, ce que je fais souvent, c'est que je me fixe trois objectifs parce que j'ai envie de savoir ok, c'est quoi mes points importants sur lesquels je vais bosser et après je me dis, mais par contre, je ne vais pas les appliquer tout en même temps. En général, je vais me dire ok, ça, je vais rester focus dessus sur ça pendant les trois prochains mois et après, jusqu'à ce que j'atteigne, il n'y a tel objectif, tel machin, jusqu'à ce que j'atteigne l'objectif en fait et après, je vais passer à autre chose ou bien je vais ajouter autre chose, tu vas. Mais c'est bien de, je pense, c'est bien de faire comme ça. Voilà, donc là maintenant, ce que tu fais, c'est que tu vas prioriser et tu vas choisir que trois domaines et tu vas donc en faire des objectifs de manière précis, inshallah. Après avoir fait ça, tu vas placer l'intention. Donc pour chaque objectif que tu as fixé, tu vas donc, chaque objectif que tu veux, que tu as fixé, tu vas poser l'intention en te disant ok, cet objectif, c'est un, je le fais pour Allah en fait. Ce truc que je veux atteindre, je veux le faire pour Allah, pourquoi, comment et là je vais noter, tu vas. Je le fais pour Allah parce que, voilà, voilà, voilà, comme je disais, voilà, je vais créer un livre,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

ok, je vais créer un livre pour transmettre le message de Allah, pour faire un rappel sur la mort, pour que les gens, ils aient eux envie de vrai et de se rapprocher de Allah, ou bien je vais à l'école pour étudier, pour qu'ensuite je puisse être utile à la umma et puis pouvoir faire nana et pour Allah, tu vois, ça serait ça en fait. Et une fois que tu as noté ton intention, tu vas prendre ton agenda, mais en fait on va en parler, ouais mais en fait pourquoi je l'ai mis là ? Ouais on va le faire, on va plutôt s'occuper de ça demain. Donc voilà, donc non ça, ça arrête là. Et demain, inshallah, on travaillera plutôt sur le côté organisation. J'ai une organisation sur laquelle j'aime bien, une manière de travailler que j'aime bien, c'est en bloquer des temps par semaine, j'ai pas un emploi du temps quotidien, enfin, si, mais il change quand même beaucoup et c'est

plutôt un emploi du temps semigné en fait par semaine, en bloquant des moments. Mais on va en parler demain inshallah. Donc voilà, j'espère que cet épisode de ta pluie, j'espère que ça va être utile. Essaie de faire ces petits exercices, franchement il n'y a pas beaucoup d'exercices, j'ai vraiment voulu aller un peu à l'essentiel pour que ça soit tout de suite faisable et que ça ne prenne pas trois heures. Au départ, j'étais partie sur plein de trucs, des questions, des exos, des marches après-midi, mais calme-toi, c'est un peu de cast. Dans l'idéal, ça ne vous prend pas plus de dix minutes à faire, inshallah. Donc franchement, essayez de te poser ce soir ou bien demain matin après ta routine phagelle pour faire les exercices, inshallah. Et voilà, et pour revenir sur le bundle Salem, franchement, je pense que ça peut t'aider à avancer dans tes objectifs. Et c'est pour ça que c'est intéressant de toi, tu te fixes tes objectifs, tu notes la main dans tes objectifs et après tu te dis, après je te laisserai regarder sur le lien que j'ai mis, donc c'est un lien affilé, je ne sais pas si je l'ai précise au début, mais c'est un lien, oui je l'ai dit que c'était sponsorisé et tout ça, mais de manière plus précise, c'est un lien affilé, c'est-à-dire que si tu achètes ce bundle en passant par mon lien, j'ai une commission. Donc voilà, ce que je t'invite à faire, c'est de checker ce lien, de regarder les contenus, parce qu'il y a le contenu précis en fait de toutes les formations, des e-books, etc. Il y a tout ce que tu retrouves dedans, de checker et de voir ok, est-ce que ça correspond à un besoin sur lequel je veux travailler, tu vois. Et si tu vois que oui, ça peut t'aider à avancer dans tes objectifs, franchement fonce, parce que vraiment le prix voit le coup. Et oui j'ai oublié de préciser, mais comment dire cette offre-là, ce bundle en fait n'est disponible que pendant une semaine, c'est-à-dire que je ne sais pas quand est-ce que tu écoutes ce podcast, si tu l'écoutes le jour de sa sortie, c'est-à-dire le jeudi 7 septembre, et d'ailleurs je suis en train de te l'enregistrer, on est jeudi 7 septembre, je l'enregistre le jour même. Et bien voilà, sache que c'est il est disponible jusqu'au 13 septembre, donc tu peux te le procurer. Après ça par contre, ça sera plus possible et je ne crois même pas qu'il y aura de réouverture. Donc voilà. Et donc voilà, donc pour faire un petit résumé rapide du bundle, c'est 17 formations, 5 e-books, faits par des psychologues, machin là, des personnes hyper inspirantes comme Coran de mon coeur, Vivre Le Coran, Zahira de l'arbre des merveilles spécialiste dans l'organisation, Aminadouma Academy spécialiste dans discipline positive, Dalila Sawaoui, franchement je ne la présente plus. Mais voilà, franchement il faut aller regarder, parce qu'il y a plein de trucs, mais c'est hyper hyper intéressant et c'est à 35€ au lieu de 912€ et c'est pas un chiffre qui est gonflé. Je sais que dans les marketing, on te met oui, cette formation vaut 3000€, mais là elle est à 50€ vite, achète-la. Non, là c'est les vrais prix auxquels chaque personne

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 1/7) Définis tes rêves, tes objectifs & intentions pour une rentrée sereine et transformante inchaAllah ! (+ Annonce!)

vend son e-book, sa formation, etc. Et c'est simplement que, en fait, je parlerai du bundle peut-être plus précisément dans les prochains podcasts, mais c'est vraiment une opportunité en fait super intéressante de se procurer des outils, de pouvoir se former dans des domaines à un prix réduit quoi, insha'Allah. Donc voilà, et sur ce, je te dis à demain, n'oublie pas de faire les exercices pour pouvoir passer à la suite demain, insha'Allah. Salam alaikum !