

Запишите, с какими намерениями вы входите в Рамадан

Отмечайте кружки, чтобы видеть прогресс и сколько дней осталось до конца месяца.

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

Отметьте результаты и возьмите
полезные привычки с собой дальше

Лучшее достижение

...

Что сохранить после

...

Главный вывод

...

[illegible][illegible]☒ Выполнено ☐ Пропуск

Год _____