

A minha jornada para o Didar

My journey to Didar

SEMANA 1: A MINHA LIGAÇÃO COM ALLAH WEEK 1: MY CONNECTION WITH ALLAH

- ☐ Começa o teu dia dizendo «Bismillah» e agradecendo a Allah por um novo dia.
Begin your day by saying “Bismillah” and thanking Allah for a new day.
- ☐ Fecha os olhos e pensa em três coisas especiais que Allah te deu hoje.
Close your eyes and think of three special things Allah gave you today.
- ☐ Aprende ou recita uma breve oração ou tasbih com a tua família.
Learn or recite a short prayer or tasbih with your family.
- ☐ Faz uma curta caminhada e observa a beleza da criação de Allah.
Go for a short walk and notice the beauty in Allah’s creation.
- ☐ Pensa numa coisa que te faça sentir próximo de Allah.
Think of one thing that makes you feel close to Allah.
- ☐ Diz “Alhamdulillah” (Todo louvor e gratidão a Allah) antes de ir para a cama.
Say “Alhamdulillah” (All praise and thanks be to Allah) before going to bed.
- ☐ Compartilha com a tua família uma bênção pela qual estejas grato.
Share one blessing that you are thankful for with your family.



Conseguiste! Ao completares todas as atividades, podes escolher o teu prémio!
You did it! By completing all the activities, you get to choose your prize!