

30 DÍAS DE CONEXIÓN SUAVE CON EL ISLAM

Un planning adaptado con cariño para mentes neurodivergentes.

Tu esfuerzo sincero vale más que la perfección.



Mencía.

Semana 1: Sembrando la calma

Día 1 - Introducción suave.

Lee este versículo:

“En verdad, en el recuerdo de Allah los corazones encuentran descanso.” (Corán 13:28)

Escribe cómo te suena esta frase hoy.

Mini du‘a personal: *“Oh Allah, haz de este viaje algo que cure mi alma.”*

☐ **Leí el versículo**

☐ **Escribí una reflexión**

☐ **Leí el du‘a**

Día 2 - Conociendo un nombre de Allah

Estudia el nombre Ar-Rahmán (الرحمن) – El Misericordioso.

Escribe: *¿Qué cosas en tu día sientes que son un acto de Su misericordia?*

☐ **Aprendí el nombre**

☐ **Escribí una observación**

Día 3 - Un hadiz suave

Lee este hadiz:

**“La misericordia no se quita sino del corazón del desdichado.”
(Abu Dawud)**

Escribe: *¿Qué significa para ti ser una persona misericordiosa contigo misma?*

☐ **Leí el hadiz**

☐ **Reflexioné un poco**

Día 4 - Conexión corporal

Haz salat con atención a tu cuerpo: espalda, respiración, postura

Luego escribe: *¿Dónde sentí tensión? ¿Dónde sentí alivio?*

☐ **Hice salat con conciencia**

☐ **Escribí cómo me sentí**

Día 5 - Introducción al Corán

Escucha la sura Al-Fātiḥah recitada con amor.

Escribe lo que entendiste o lo que sientes al oírla.

☐ **Escuché la sura**

☐ **Escribí mis emociones**

Día 6 - Historia breve

Lee sobre la primera revelación del Profeta صلى الله عليه وسلم

(Resumen: en la cueva de Hira, el ángel Yibril le reveló “¡Lee!”)

Escribe: *¿Qué parte de esta historia te impacta más?*

☐ **Leí la historia**

☐ **Escribí mi parte favorita**

Día 7 - Reflexión libre + recompensa

¿Qué aprendí de mí esta semana?

¿Qué fue fácil, qué fue difícil?

Hoy elige una pequeña recompensa halal (baño largo, té favorito, llamada bonita...)

☐ **Reflexioné**

☐ **Me regalé algo**

Semana 2: Suavemente firme

Día 8 - Nombre de Allah

Nombre: **Al-Wadud** (الودود) – El Amoroso

¿Dónde sentí amor hoy? ¿Cómo puedo recibirlo mejor?

☐ **Aprendí el nombre**

☐ **Reflexioné**

Día 9 - Hadiz sobre intención

Hadiz: “*Las acciones son juzgadas por las intenciones.*” (Bujari)

Escribe una intención para tu mes espiritual.

☐ **Leí el hadiz**

☐ **Escribí una intención**

Día 10 - Historia de Khadijah (r.a)

Lee sobre el apoyo que dio al Profeta ﷺ.

¿Qué significa ser refugio para alguien?

☐ **Leí la historia**

☐ **Reflexioné**

Día 11 - Dhikr suave

Haz 33 veces: *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar.*

¿Cuál te calma más hoy?

☐ **Hice dhikr**

☐ **Escribí mi sensación**

Día 12 - Comprensión del Corán

Verso: *“Allah no carga a nadie más allá de su capacidad.” (2:286)*

¿Qué parte de ti necesita oír esto?

☐ **Leí el verso**

☐ **Lo apliqué a mi vida**

Día 13 - Relación contigo

Haz una lista de 3 cosas bonitas que has hecho esta semana.

☐ **Hice la lista**

☐ **Me di una palabra amable**

Día 14 - Rutina espiritual

Crea una rutina suave de 10 minutos:

(Ej: lavar manos con intención, du'a corta, té tranquilo, 2 rak'at,

etc.)

☐ Diseñé mi rutina

☐ La probé

Semana 3: Más conexión, menos presión

Día 15 - Nombre de Allah

Nombre: **As-Sabur** (الصبور) – El Paciente.

¿Dónde necesito tener más paciencia conmigo?

☐ Aprendí el nombre

☐ Escribí una idea

Día 16 - Hadiz y amabilidad

Hadiz: “*Allah es amable y ama la amabilidad.*” (Muslim)

¿Fui amable conmigo hoy? ¿Cómo puedo serlo más?

☐ Leí el hadiz

☐ Reflexioné

Día 17 - Sura breve

Lee/escucha sura Al-Ikhlāṣ (112)

Aprende su significado: *la unicidad de Allah.*

☐ **Leí/escuché**

☐ **Escribí lo que entendí**

Día 18 - Salat consciente

Haz una oración con respiración calmada *antes de cada movimiento.*

Nota si hay alguna diferencia.

☐ **Oré con calma**

☐ **Anoté cómo me sentí**

Día 19 - Mujer del Corán

Investiga a Maryam (r.a)

Escribe: *¿Qué te inspira de ella?*

☐ **Leí sobre Maryam**

☐ **Reflexioné**

Día 20 - Du'a personalizada

Escribe una du'a propia para tu *salud mental y tus emociones*.

☐ **Escribí el du'a**

☐ **Lo recité con sinceridad**

Día 21 - Autoevaluación media

¿Qué me ha gustado de este planning?

¿Qué necesito ajustar para seguir?

☐ **Hice mi revisión**

☐ **Elegí seguir**

Semana 4: Integrando el Islam a mi vida

Día 22 - Nombre de Allah

Nombre: **Al-Latif (اللطيف)** – El Sutil, El Cuidadoso.

Escribe algo pequeño que fue un regalo de Allah hoy.

☐ **Aprendí el nombre**

☐ **Lo agradecí**

Día 23 - Hadiz sobre aprender

“A quien Allah quiere el bien, le da entendimiento en la religión.”
(Bujari)

¿Qué pequeña cosa islámica quiero entender mejor?

☐ **Elegí algo**

☐ **Busqué información**

Día 24 - Revisión del salat

¿Estoy haciendo mis oraciones? ¿Qué siento cuando las hago? Y cuándo no las hago?

☐ **Observé mi relación con el salat**

☐ **Me traté con compasión**

Día 25 - Conocimiento espiritual

Aprende qué es *tawakkul* (confiar en Allah)

¿Dónde puedo soltar el control?

☐ **Leí sobre tawakkul**

☐ **Apliqué algo en mí**

Día 26 - Momento halal bonito

Haz algo que te dé placer y lo dediques como acto de gratitud a Allah.

☐ **Elegí algo**

☐ **Lo hice con conciencia**

Día 27 - Recapitulación

Relee tus notas de semanas pasadas.

¿Qué parte fue tu favorita? ¿Qué te conmovió más?

☐ **Leí mis notas**

☐ **Escribí mi top 3**

Día 28 - Visualización espiritual

Imagina una *versión tuya* en paz, conectada con Allah.

Dibuja, escribe o describe cómo es (describe un 24h de un día de vida de esa versión tuya)

☐ Visualicé

☐ Hice un registro

Semana 5: Cierre con ternura (Días 29 y 30)

Día 29 - Du'a final

Escribe una du'a de *gratitud* por haber llegado hasta aquí.

Lee esta también:

“Oh Allah, no permitas que nuestros corazones se desvíen después de haberlos guiado.” (3:8)

☐ Escribí mi du'a

☐ Leí la del Corán

Día 30 - Integración suave

Haz una lista de lo que quieres mantener a partir de ahora.

¿Qué prácticas pequeñas vas a conservar?

☐ Hice mi lista

☐ **Cerré con agradecimiento**