

**HAPPY MUSLIM HOME**

*Ramadhan*

**GUIDE**



**Een goede voorbereiding  
voor jou en je kind**



**WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL**  
**WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPYMUSLIMHOME**



**Salaam alaykoum lieve mama,**

**Ramadan is een zeer belangrijke maand voor ons moslims. Het is een tijd van bezinning, vasten, gebed en reflectie. Als je moeder bent, kan het plannen van de dag en het vinden van rust in deze maand een uitdaging zijn. Daarom willen wij je graag helpen met onze Ramadan Guide, die we gratis weggeven. Deze guide is ontworpen om je te ondersteunen tijdens deze gezegende maand. En we hopen dat deze Guide je gaat helpen groeien en het je dichterbij Hem, bij Allah zal brengen!**

**We zouden het erg op prijs stellen als je deze guide niet zomaar kopieert, maar als je het waardevol vindt, stuur ze dan door naar ons @happymuslimhome. Zo kunnen ook anderen een gratis guide krijgen! Laat ons zeker weten wat je van de guide vindt en hoe het je heeft geholpen!**

**Veel liefde en zegeningen tijdens deze gezegende maand, Asmaa & Christa.**



De profeet ﷺ zei:

**“Alle daden van de zoon van Adam worden verveelvoudigd voor hem, een goede daad van tien tot zevenhonderd keer. Allah zegt: “Behalve het vasten, dat is voor Mij en Ik geef er beloning voor. Hij heeft zijn eten, drinken en verlangens omwille van Mij nagelaten.”**

Ook zei hij ﷺ:

**“...De vastende kent twee blij momenten; tijdens het verbreken van het vasten, en wanneer hij zijn Heer ontmoet.”**

**(al-Boekhaari)**



## *Drie delen!*

**De Ramadan Guide is verdeeld in drie delen: de eerste 10 dagen, de tweede 10 dagen en de laatste 10 dagen.**

**Elk deel van de Ramadan Guide heeft zijn eigen unieke kenmerken en uitdagingen. De eerste 10 dagen worden gezien als de dagen van barmhartigheid.**

**De middelste 10 dagen worden gezien als de dagen van vergeving.**

**De laatste 10 dagen zijn de dagen van verlossing van het hellevuur, met als hoogtepunt de nacht, Laylat al-Qadr, die wordt beschouwd als de meest heilige nacht van het jaar. De nacht die beter is dan 1000 maanden. We hopen de guide op deze manier makkelijk leesbaar te houden.**



Inhoud;

## **De eerste 10 dagen van de Ramadan**

Intentie

Mindmap

Challenge

Doelen

Journalen

Reflectie

## **De tweede 10 dagen van de Ramadan**

Vergeving

Dua kaartjes

Dankbaarheid

Hadith toepassen

Opvoeden is ibadah

Reflectie

## **De laatste 10 dagen van de Ramadan**

Vermeerder je aanbidding

Help, mijn periode

Challenge

Reflectie

Doelen vasthouden

[WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL](http://WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL)

[WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPYMUSLIMHOME](http://WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPYMUSLIMHOME)



# Samen met je kind!

Het meenemen van je kind in de Ramadan Guide kan een geweldige manier zijn om hen te betrekken bij de Ramadan en hen te leren over de betekenis van deze heilige maand. Door je kind te betrekken bij het stellen van doelen en het bijhouden van een journal, kunnen ze leren over de waarde van reflectie en zelfverbetering. Het is belangrijk om rekening te houden met de ontwikkelingsfase van je kind en indien nodig aanpassingen te maken. Op deze manier kun je samen met je kind een betekenisvolle en leerzame Ramadan ervaren.



# Verbinding

Een goede band tussen ouder en kind is essentieel voor een gelukkig en gezond gezinsleven. Bij Happy Muslim Home vinden we het daarom belangrijk om moeders te helpen bij het versterken van deze band. Wij geloven dat dit niet alleen belangrijk is voor het welzijn van het kind, maar ook voor de ontwikkeling van een sterke relatie tussen jou en je kind. Het is belangrijk om op een positieve manier te communiceren met je kind en ze een veilige en liefdevolle omgeving te bieden waarin je kind kan opgroeien.

Daarom hebben we meerdere Ramadan gerelateerde challenges en activiteiten verwerkt binnen deze Guide. We hopen dat het jullie onderlinge band versterkt!

# DE EERSTE 10 DAGEN VAN DE RAMADAN

## Barmhartigheid



[WWW.HAPPMUSLIMHOME.NL](http://WWW.HAPPMUSLIMHOME.NL)  
[WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPMUSLIMHOME](http://WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPMUSLIMHOME)



# Barmhartigheid

**“En Wij hebben jou (oh Mohammed)  
slechts gezonden als een  
barmhartigheid voor de werelden.”  
(21: 107)**

**En onze profeet ﷺ is voor ons  
natuurlijk hét voorbeeld.**

**Dit is de juiste gelegenheid om met je  
kind meer verdieping te zoeken in de  
sierah van de profeet ﷺ.**



De profeet ﷺ zei:

**“Voorwaar, de daden worden beoordeeld op basis van de intentie en iedere mens zal alleen dat krijgen wat met zijn intentie samenhangt. Dus als iemand emigreert omwille van Allah en Zijn Boodschapper, dan is dat een (ware) emigratie omwille van Allah en Zijn Boodschapper . En als iemand emigreert omwille van een wereldse zaak of om een vrouw te huwen, dan is zijn emigratie omwille van datgene waarvoor hij is geëmigreerd.”**

*Bukhari & Moeslim*



# *Jouw intentie*

Het is belangrijk om regelmatig stil te staan bij onze intenties. Dit kan ons helpen om bewuster te worden van onze daden en de motivaties daarachter. Wanneer we handelen vanuit een zuivere intentie, namelijk omwille van Allah, zal dit ons helpen om dichterbij Hem te komen en onze band met Hem te versterken. Het is daarom aan te raden om dagelijks even de tijd te nemen om onze intenties te checken en waar nodig bij te sturen. Zo kunnen we ons leven steeds meer in lijn brengen met de wil van Allah en ons spirituele pad verder ontwikkelen.

**Pak dus nu eerst een moment voor jouw intentie voordat je verder gaat!**



# Meer dan vasten

De Ramadan is meer dan alleen vasten; het is een tijd van reflectie en persoonlijke groei. Deze maand staat in het teken van het trainen van jezelf om een betere moslima te worden. Het is een periode waarin je jezelf uitdaagt om dichterbij Allah te komen en onze aanbidding na de Ramadan blijvend te maken.

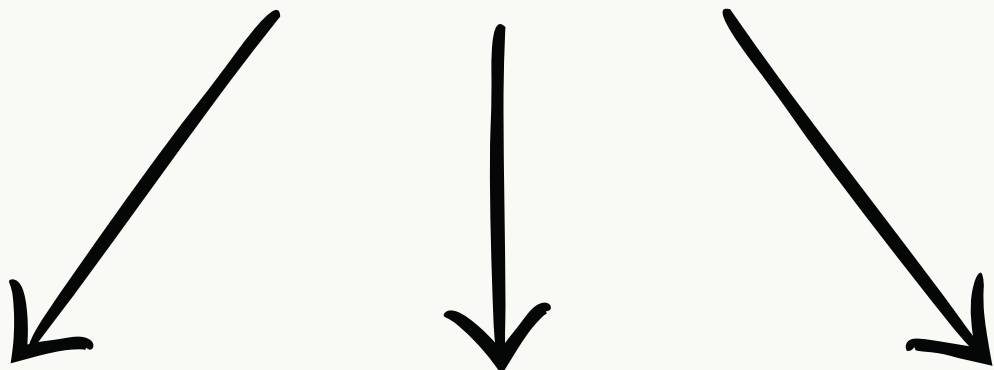
Betrek je kind bij dit proces! Als ouder ben jij het eerste voorbeeld voor je kind. Bedenk welk voorbeeld jij wilt zijn.

Een leuke en verbindende opdracht is om samen een mindmap over de Ramadan te maken. Waar willen jullie in groeien? Welke thema's wil je behandelen? Waar leg je de focus op?

Op de volgende pagina staat zo'n mindmap die jij verder kunt invullen met belangrijke onderwerpen om tijdens de Ramadan te bespreken en behandelen.



Mindmap  
Ramadan



Three empty rounded rectangular boxes for notes, each with a 3D effect.

Three empty rounded rectangular boxes for notes, each with a 3D effect.

Two empty rounded rectangular boxes for notes, each with a 3D effect.

One empty rounded rectangular box for notes, with a 3D effect.

# Challenge

**Wat is een enorme afleiding vandaag de dag? Precies! Dat kleine schermpje die je altijd met je meedraagt! En vooral tijdens de belangrijkste maand van het jaar is het goed om op je social media gebruik te reflecteren... Focus je deze maand op aanbidding en je band met Allah: neem een break van je social media.**

**Het kan namelijk best moeilijk zijn om afstand te nemen van je telefoon en de constante stroom van informatie en afleiding die daarbij komt kijken. Maar het is belangrijk om af en toe een digitale detox te nemen en je te focussen op wat echt belangrijk is in het leven. Door je social media gebruik te verminderen of zelfs helemaal te stoppen, kun je meer tijd en energie besteden aan je geloof en je band met Allah. Dit kan leiden tot meer innerlijke rust, tevredenheid en een diepere spirituele ervaring. Dus waar wacht je nog op? Probeer deze maand eens een social media detox en kijk wat voor positieve effecten het heeft op jouw leven!**





Hoe ga ik deze Social Media Break aanpakken?

Mijn stappenplan

Kan ik mijn kind hier ook bij betrekken?  
(minder schermgebruik bijv).  
Hoe pak ik dat aan?



# Doelen voor deze Ramadan

Allereerst is het belangrijk om op te schrijven waaraan je wilt werken deze Ramadan. Doelen stellen is een belangrijke manier om jezelf gemotiveerd te houden tijdens deze maand van bezinning, vasten en reflectie.

Doelen stellen zorgt voor richting, motivatie en focus. Het opschrijven van je doelen kan je helpen om je te concentreren op wat echt belangrijk is voor jou tijdens deze Ramadan, en kan je helpen om verantwoordelijkheid te nemen voor het behalen van je doelstellingen. Dus, neem de tijd om je doelen op te schrijven en maak deze Ramadan een productieve en succesvolle maand voor jezelf!

Om het je wat makkelijker te maken, stel je (minimaal) 3 doelen waarmee je aan de slag gaat deze Ramadan. Je zal zien dat dit realistischer is en makkelijker vast te houden dan te veel willen en falen in het behalen van te grote doelstellingen.



# Doelen voor deze Ramadan

**Wat belangrijk is bij het stellen van doelen is dat je concreet, realistisch en positief je doelen formuleert. Het is belangrijk om je doelen precies te definiëren, zodat je weet wat je wilt bereiken en wanneer je het hebt bereikt. Daarnaast is het belangrijk om realistische doelen te stellen. Dit betekent dat je doelen moet stellen die haalbaar zijn binnen de tijd en middelen die je tot je beschikking hebt.**

**Een andere belangrijke factor bij het stellen van doelen is positiviteit. Je doelen moeten namelijk niet alleen realistisch zijn, maar ook motiverend. Door je doelen positief te formuleren, zorg je ervoor dat je gemotiveerd blijft om ze te behalen.**

**Ten slotte is het belangrijk om je doelen te concretiseren. Dus wat ga je doen op ze te behalen? Wil je meer Koran lezen? Leg dan een Koran op je nachtkastje én een Koran beneden. Wanneer ga je die lezen? Elke ochtend na Fajr en na Magrib. Zo maak je het in kleine stappen concreet, duidelijk en meetbaar. Doe dit met alle drie je doelen.**



Deze woorden van de Profeet ﷺ  
zijn overgeleverd door Aisha (moge  
Allah tevreden met haar zijn):

**“De meest geliefde daad bij  
Allah is de aanhoudende daad,  
zelfs al is het maar weinig.”**

**Muslim**



Aan deze drie doelen ga ik werken:

**Doel 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Doel 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Doel 3**

---

---

---

---

---

---

---

---



Dit ga ik doen om mijn doelen te realiseren:

**Doel 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Doel 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Doel 3**

---

---

---

---

---

---

---

---



Allah ﷻ zegt:

**O jullie die geloven, het vasten  
is jullie voorgeschreven, zoals  
het voorgeschreven was aan  
degenen vóór jullie, opdat jullie  
(Allah) zullen vrezen**

**2:183**

# Journalen

**Journalen is een mooie reflectie tool die je kunt gebruiken om meer grip op je dag te krijgen. Het geeft je meer regie en bewustwording waardoor je meer waarde uit je dagen kunt halen! Probeer dit te implementeren binnen je dagelijkse routine. Print de pagina's hierna uit!**





# Journalen

**Journalen is een mooie tool om je gedachten en ervaringen vast te leggen op papier. Het schrijven in een journal kan helpen om je emoties te verwerken en om meer inzicht te krijgen in jezelf en je leven. Het is een plek waar je helemaal jezelf kunt zijn en waar je zonder oordeel kunt reflecteren op wat er in je leven gebeurt.**

**Daarnaast kan het bijhouden van een journal ook helpen om je geheugen te verbeteren en om je doelen en dromen helder te formuleren. Door je gedachten op papier te zetten, kun je ook beter prioriteiten stellen en je tijd effectiever gebruiken. Bovendien kan het schrijven in een journal je creativiteit stimuleren en je helpen om nieuwe ideeën te ontwikkelen.**

**Kortom, het is een waardevolle toevoeging aan je leven. Het kost weinig tijd en moeite, maar kan veel opleveren. Dus waar wacht je nog op? Pak een pen en papier en begin met schrijven!**

**En neem natuurlijk je kind hierin mee. Want ook voor jouw kind is dit een mooie tool! En weer een moment van verbinding!**



# Journal

## Ochtend

**Waar ben ik dankbaar voor?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dit ga ik vandaag doen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat ga ik met mijn kind doen?**

(1-1 activiteit/verbinding)

---

---

---

---

---

---

---

---



# Journal

## Avond

**Waar ben ik dankbaar voor?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat wil ik kwijt over vandaag?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat heb ik voor een  
mezelf/ander gedaan vandaag?**

---

---

---

---

---

---

---

---



*Allah zegt in de Koran:*

**"De maand Ramadan is het waarin  
de Koran is neergezonden, als  
Leiding voor de mensheid en als  
duidelijke bewijzen van de leiding  
en de Foerqan."**

**2:185**



De profeet ﷺ zei:

**“Degene die één letter reciteert van de Koran zal een goede daad en tien goede daden gelijk daaraan ontvangen. En ik zeg niet dat “Alief-Laam-Miemeen letter is, maar “Alief” is een letter, “Laam” is een letter en “Miem” is een letter.”**

*at-Thirmidhi*

## Kies een surah

Kies, samen met je kind, een surah uit waarin jullie je gaan verdiepen. Reciteren, memoriseren en/of de betekenis leren van deze surah. Schrijf op wat jullie willen leren van deze surah. Luister een lezing erover. Welke lessen kunnen jullie eruit halen en kun je een vertaalslag maken naar de praktijk? Kun je dus in jullie dagelijkse leven een les dat je uit de surah haalt toepassen?





De eerste 10 dagen van de Ramadan zitten er alweer op! Tijd voor een reflectie moment.



1. Hoe kijk je terug op de afgelopen 10 dagen van deze Ramadan?
2. Hoe gaat het met je gestelde doelen?
3. Wil je nog wat bijstellen?
4. Wat ging goed?
5. Wat ging minder goed?
6. Welke mama ben je geweest de eerste 10 dagen?
7. Hoe heb je je kind betrokken bij de Ramadan?



# DE TWEEDE 10 DAGEN VAN DE RAMADAN

## Vergeving





# Vergeving

Vergeving speelt een uiterst belangrijke rol in de islam. Dit komt doordat wij als moslims streven naar vergiffenis van Allah. Het is dan ook belangrijk dat we vergevingsgezind zijn jegens anderen. Want we willen toch dat Allah ons ook vergeeft? Daarnaast is anderen vergeven goed om opgekropte emoties los te kunnen laten. En ook Allah blijven vragen om vergeving dmv istighfar zou een onderdeel van je dagelijkse bezigheden moeten zijn.

Wat weet jouw kind hierover en wat niet? Dit is een uitstekende gelegenheid om dit onderwerp samen te bespreken en bijvoorbeeld de ahadith te raadplegen om meer daarover te vinden.

# Dankbaarheid

If you are grateful,  
i will give you more

14:7





## Dankbaarheid en islam

Binnen de islam speelt dankbaarheid een grote rol. Het is dus goed om hierbij stil te staan om niet te vervallen in een negatieve spiraal en ondankbaarheid. Tel dus je zegeningen! Neem vooral je kind hierin mee. Waar kunnen jullie alhamdulillah voor zeggen? Hoe vaker je dit doet, hoe meer je je hersenen traint met het focussen op het goede. Op dat wat je hebt. Het zal je behoeden voor klagen en neerslachtigheid. Ook voor je kind een fantastische oefening. Als jullie hier dagelijks aandacht aan schenken zal dit een onderdeel worden van jullie routine.

Het hoeft helemaal niet veel tijd in beslag te nemen. Op de volgende pagina de tip hoe je dit kan doen!



Tip;

Het uiten van dankbaarheid heeft dus een positieve impact op je mentale welzijn. Door regelmatig momenten van dankbaarheid te oefenen, kun je je richten op de positieve aspecten van je leven en je meer verbonden voelen met de mooie dingen om je heen.

Om het concreet te maken: pak het invullen van je journal als een manier om deze oefening in dankbaarheid te integreren in je dagelijks leven. Door elke dag een paar dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent, kun je jezelf trainen om meer aandacht te besteden aan dat wat Allah je heeft gegeven. Maak er een moment van verbinding van met je kind! Je doet dit samen en zo leer je je kind ook dankbaar te zijn.

# Dua

**Niets wendt de Qadr van  
Allah af behalve de  
smeekbede**

**At-Thirmidhi**





## *Dua is ons prachtigste wapen*

De kracht van het doen van dua mogen we niet onderschatten. Allah houdt ervan als je Hem vraagt om hulp en Hem dankt voor Zijn zegeningen. Het is een manier om je band met Hem te versterken en om Hem te laten weten dat je Hem nodig hebt in je leven. Dua kan ook helpen om je eigen hart te kalmeren en om rust te vinden in tijden van stress of verdriet. Het is belangrijk om te onthouden dat dua niet alleen bedoeld is voor het vragen van materiële zaken, maar ook voor spirituele verrijking, kennis en om dichterbij Allah te komen. Door regelmatig dua te verrichten, kunnen we ons geloof versterken en meer vertrouwen krijgen in de plannen die Allah voor ons heeft. Laten we dus niet vergeten om dua te verrichten en om Allah te danken voor alles wat Hij ons geeft.



# Tips;

**Dua: Het belang ervan binnen de Islam en tips om het in je dagelijkse leven te implementeren**

**Als moslim is dua een belangrijk onderdeel van ons geloof. Het is een manier om in contact te komen met Allah, Hem te danken, te prijzen en vergeving te vragen. Hieronder staan enkele tips om dua in je dagelijkse leven te integreren:**

- **Kies een vast moment om dua te verrichten, bijvoorbeeld na het lezen van de Koran of tijdens het fajrgebed. Door het op deze manier in te plannen, wordt het een gewoonte en vergeet je niet om Allah te danken of vergeving te vragen.**
- **Probeer dua te integreren in je dagelijkse activiteiten, zoals tijdens het koken, schoonmaken of autorijden. Dit houdt je constant in contact met Allah en zorgt ervoor dat je dankbaar blijft voor de kleine dingen in het leven.**
- **Het is belangrijk om je kinderen te betrekken bij het dua-proces. Leer hen de betekenis van dua en moedig hen aan om het regelmatig te verrichten. Op die manier kunnen zij een sterkere band met Allah opbouwen en hun imaan versterken.**
- **Dua moet oprecht en met een open hart worden verricht, waarbij je gelooft dat Allah je smeekbede zal verhoren.**
- **Tijdens de Ramadan is het verrichten van dua extra belangrijk! Bekijk op de volgende pagina een leuke en verbindende activiteit die je samen met je kind kunt doen.**

# Maak samen met je kind dua-kaartjes

**Leer je kind het belang van dua en schrijf samen prachtige dua-kaarten.**

**tip: Je kunt ook de kaarten sturen naar iemand. Wie kun jij blij maken met een oprechte dua?**





*Maak samen met je kind dua kaartjes*





*Maak samen met je kind dua kaartjes*





Deze woorden zijn van de profeet ﷺ  
overgeleverd door Abdullah ibn Umar  
(moge Allah tevreden zijn met hen beiden)

**“Ieder van jullie is een hoeder en verantwoordelijk  
voor wat onder zijn hoede is gebracht. De heerser is  
een hoeder en is verantwoordelijk voor zijn volk. De  
man is een hoeder voor zijn gezin en is  
verantwoordelijk voor degenen die onder zijn hoede  
vallen. De vrouw is de hoedster in het huis van haar  
echtgenoot en is verantwoordelijk voor degenen die  
onder haar hoede vallen. De slaaf is de hoeder van  
de rijkdom van zijn meester en is verantwoordelijk  
voor wat onder zijn hoede is gebracht.”**

*Bukhari & Muslim*

# Hoe kun je deze hadith toepassen binnen jouw gezin?



1. Zoek op wat deze hadith inhoudelijk betekent! (Vermeerder je kennis)
2. Op welke manier ben jij de hoedster van jouw gezin?
3. Welke verantwoordelijkheid heb jij hierin?
4. Wat zou je hierin nog willen leren?
5. Hoe ga je dat oppakken?



**WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL**  
**WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPYMUSLIMHOME**

# Challenge

Sadaqa is een belangrijk onderdeel van de Islam . Tijdens de Ramadan wordt er extra nadruk gelegd op het doen van goede daden en het geven aan anderen. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door geld te doneren aan een goed doel, voedsel uit te delen aan de minderbedeelden of iemand te helpen die het moeilijk heeft. Maar ook een maaltijd verzorgen voor diegenen die vasten zodat ze hun vasten kunnen verbreken.

Bedenk samen met je kind een sadaqa project waar jullie je op richten deze Ramadan. Kies bijvoorbeeld een goed doel uit en maak daar een potje voor. Laat je kind mede verantwoordelijk zijn voor dit project, zo leert je kind er het meeste van.





# Ons Sadaqa project:

**1. Dit gaat ons Sadaqa project worden**

**2. Zo gaan we het doen**

**3. Aan het einde vd Ramadan  
hebben we dit bereikt**

# Opvoeden is ibadah

**De veel voorkomende fout die moeders maken is dat ze denken dat ze te weinig doen om hun geloof te versterken en aanbidding te verrichten.**

**Hoewel dit soms het geval kan zijn, is het opvoeden van kinderen op zichzelf al een vorm van aanbidding. Dit is zelfs een zeer belangrijke vorm van aanbidding. Dus voordat je jezelf in een negatieve spiraal denkt, is het belangrijk om hierbij stil te staan, lieve mama.**



De tweede 10 dagen van de Ramadan zitten er alweer op! Tijd voor een reflectie moment.



1. Hoe kijk je terug op de afgelopen 10 dagen van deze Ramadan?
2. Hoe gaat het met je gestelde doelen?
3. Wil je nog wat bijstellen?
4. Wat ging goed?
5. Wat ging minder goed?
6. Welke mama ben je geweest de eerste 10 dagen?
7. Hoe heb je je kind betrokken bij de Ramadan?



## DE LAATSTE 10 DAGEN VAN DE RAMADAN

*Laylat al-Qadr*

اَللّٰهُمَّ اِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ

Allahoemma innaka 3affoewwoen  
toeh'ibboel l-3afwa faa3foe 'annie.

O Allah, U bent de Meest  
Vergevingsgezinde en U houdt van  
vergeving, dus vergeef mij.





## Vermeerder je aanbidding

De laatste 10 dagen van de Ramadan zijn toegewijd aan aanbidding - de focus ligt dan op niets anders dan dat. We zetten alle zeilen bij om de nacht te vinden die beter is dan 1000 maanden: Laylat al-Qadr.

Aicha radiAllaho ‘anhaa overlevert dat de profeet ﷺ zich in de laatste tien dagen van Ramadan meer inspande voor de aanbidding dan andere dagen.

- Vermeerder je smeekbedes
- Reciteer meer Koran
- Vermeerder Sadaqa
- Verricht vrijwillige gebeden

Hoe kun je deze laatste 10 dagen het beste besteden met je kind?



## Help, ik heb mijn periode

Vrouwen vinden het vaak vervelend wanneer hun menstruatie samenvalt met de Ramadan, vooral als deze in de laatste tien dagen van de Ramadan plaatsvindt, waarin de focus ligt op aanbidding zoals Taraweeh en vasten. Maar het is essentieel om te onthouden dat menstruatie ook behoort tot de schepping van Allah is. Door gehoorzaam te zijn en het vasten en het gebed te laten, verricht je ook aanbidding, en daarvoor zul je worden beloond. Je hoeft je dus geen zorgen te maken over wat je mist.

Er zijn ook veel andere mogelijkheden voor verdere aanbidding. Je kunt bijvoorbeeld Dihkr, dua doen, kennis opdoen of maaltijden bereiden voor degenen die vasten.



# Challenge

**Vorbereidingen treffen voor Eid al Fitr: Plan het samen met je kind!**

**Nu de Ramadan bijna ten einde is, is dit het perfecte moment om samen met je kind vorbereidingen te treffen voor Eid al Fitr. Hier zijn enkele tips:**

- **Zorg ervoor dat je mooiste kleding schoon is en klaar hangt, zodat jullie goed voorbereid naar de moskee kunnen gaan voor het gebed.**
- **Maak zelf versieringen om het huis mee op te fleuren.**
- **Stel een lijst samen van lekkernijen die jullie willen eten op de dag van Eid.**
- **Plan een dagje uit om nieuwe outfits te kopen, als je dat wilt.**

**Door deze activiteiten samen te doen, kan je kind zich verheugen op de viering van Eid al Fitr en wordt het een onvergetelijke ervaring worden.**





De Ramadan zit er (bijna) op!  
Tijd voor een reflectie moment.



1. Hoe kijk je terug op de afgelopen 10 dagen van deze Ramadan?
2. Hoe gaat het met je gestelde doelen?
3. Wil je nog wat bijstellen?
4. Wat ging goed?
5. Wat ging minder goed?
6. Welke mama ben je geweest de eerste 10 dagen?
7. Hoe heb je je kind betrokken bij de Ramadan?



## Doelen vasthouden na de Ramadan

Het is goed om vast te houden aan de goede daden die je hebt geoefend tijdens de Ramadan.. Een manier om dit te doen is door jezelf kleine doelen te stellen om het realistisch te houden en haalbaar. Als je tijdens de Ramadan regelmatig sadaqa hebt gedaan, kun je jezelf als doel stellen om dit eens per maand te blijven doen. Als je istigfar hebt gedaan, plan dit dagelijks in voor jezelf. Het kan helpen om dit in je journal bij te houden waarin je je vooruitgang noteert en jezelf motiveert om door te gaan. Onthoud dat het vasthouden van goed gedrag een proces is en dat het tijd kost. Maar met doorzettingsvermogen en motivatie kun je het zeker volhouden! Schrijf op welke aanbidding(en) je wil blijven vasthouden na de Ramadan!





Denk hierbij aan je spirituele doelen, maar ook zeker aan je  
gezinsdoelen (mbt aanbidding, verbinding etc

*Deze drie doelen ga ik vasthouden:)*

## Doel 1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Doel 2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Doel 3

---

---

---

---

---

---

---

---



*Dit ga ik doen om mijn doelen vast te houden:*

**Doel 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Doel 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Doel 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Jouw zelfontwikkeling als vrouw én moeder*

**Tijdens de gezegende maand Ramadan hebben we als moeders niet alleen onze band met Allah versterkt, maar ook onszelf verder ontwikkeld.**

**Niet enkel heeft het voor verdieping gezorgd in ons geloof, maar ook de deuren van persoonlijke groei ontwikkeld.**

**Het verder ontwikkelen van onszelf als dienaress van Allah, maar ook als moeder en als vrouw is een doorlopend proces.  
Het begint met kleine stapjes.**



# Barakallahu feeki

Je bent aan het einde gekomen van de Ramadan Guide en dat betekent automatisch dat de Ramadan ook weer vertrekt! Subhaanallah zo snel gaan de dagen. Barakallahu feeki voor het gebruiken van de Guide in deze gezegende maand!

Wil je verder in jouw reis van persoonlijke groei? Dan willen we jou uitnodigen om een kijkje te nemen op onze website [www.happymuslimhome.nl](http://www.happymuslimhome.nl)

En ons een berichtje te sturen, wij maken graag kennis met je!

## Liefs Asamaa & Christa



[WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL](http://WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL)  
[WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPYMUSLIMHOME](http://WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPYMUSLIMHOME)

**Moge Allah het van mij  
en jou accepteren**



**Salaam alaykoum**



**WWW.HAPPYMUSLIMHOME.NL  
WWW.INSTAGRAM.COM/HAPPYMUSLIMHOME**