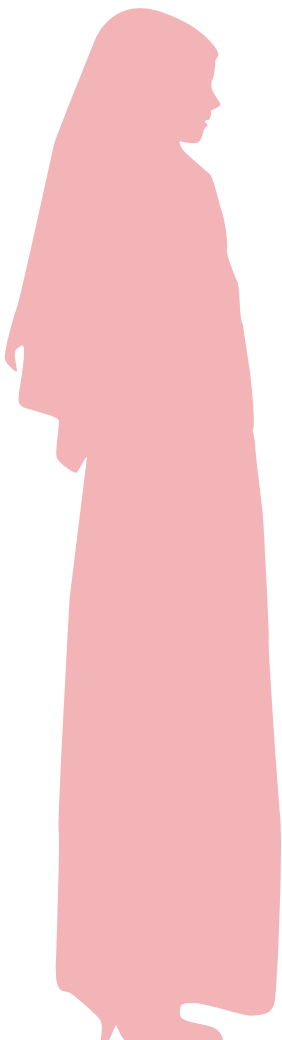


Happy Muslim Home

Opvoed guide

Zelfzorg

Een goede balans creëren
in zorgen voor jezelf en
zorgen voor anderen



Assalaamu alaykoum lieve mama,

Het thema zelfzorg voor deze maand is ook een hoognodige lieve mama! Als er iets is dat wij goed kunnen is het zorgen voor.....de ander. Zorgen voor de kinderen, zorgen voor je man, zorgen voor je familie, zorgen voor bezoek, zorgen dat iedereen het naar zijn zin heeft. Kortom we kunnen heel goed zorgen voor de ander en ons best daarvoor doen.

In dit plaatje vergeten we echter vaak onszelf! We zorgen niet goed voor onszelf. We laden ons batterijtje te laat of niet op en gaan maar door. Maar waar haal je de energie vandaan lieve mama? Daar moet aandacht voor zijn, zorgen voor jezelf. Want als je goed voor jezelf zorgt, kun je beter voor de ander zorgen. Jij verdient ook liefde en aandacht! Daarom gaan we deze maand aan de slag met het thema zelfzorg en hoe je hiermee aan de slag kunt gaan!

**AANDACHT EN RESPECT SCHENKEN AAN JEZELF.
AAN JE MENTALE EN LICHAAMELIJKE GESTELDHEID
IS GEEN EGOÏSME, MAAR JUIST ERG NODIG ÉN
IBADAH. JE LICHAAM IS EEN AMANAH EN DAAR
DIEN JE GOED VOOR TE ZORGEN. NET ALS JE ZIEL
DIE GEVOED MOET WORDEN MET HET JUISTE.**



Lieve mama,

Even een klein woordje vooraf.

We stellen het zeer op prijs als de guide niet zonder toestemming wordt verspreidt, openbaar wordt gemaakt en/of wordt gekopieerd.

Als je het waardevol vindt, support ons dan door dit te vertellen aan andere mama's die hierbij gebaat zijn! Dit waarderen wij enorm!

#sisterssupport sisters

Stuur onze website (www.happymuslimhome.nl) en/of onze gegevens gerust door.

We staan altijd open voor vragen en op-of
aanmerkingen!

Liefs Asmaa & Christa

De guide bestaat uit 4 delen

Wat kun je verwachten?

Deel 1

Zorgen voor jezelf

Deel 2

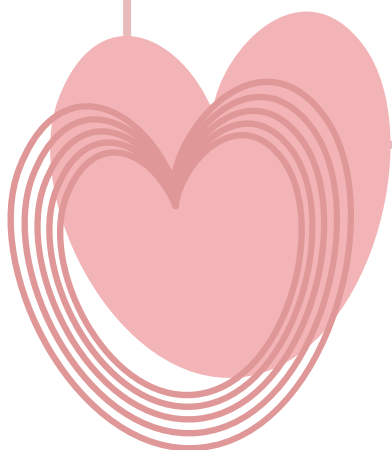
Grenzen

Deel 3

Compassie naar jezelf

Deel 4

Praktische tools



Elke week behandelen we een
thema gerelateerd aan zelfzorg

Deel 1

Zorgen voor jezelf



Dag 1

Doelen stellen

Het stellen van doelen is ontzettend belangrijk om te doen als het gaat om jezelf ontwikkelen. Het geeft richting aan waar je naartoe wil gaan, het geeft je focus en zorgt ervoor dat je regie pakt over je eigen leven. Daarom is dit elke maand weer een vast onderdeel van de Opvoed Guide.

Om te weten waar je naartoe wil groeien is het belangrijk om je eigen persoonlijke doelen te stellen. Zo maak je voor jezelf concreet en tastbaar wat het is dat je graag zou willen bereiken. Zonder doel wordt het doelloos, met andere woorden: Je bent niet bewust bezig.

Omdat we elke maand een ander thema hebben voor de Opvoed Guide zullen de doelen zullen ook elke keer anders zijn. Je blijft dus werken aan je eigen ontwikkeling.

Wat zou je graag willen leren binnen dit thema?

Stel voor jezelf drie doelen die je wilt gaan behalen en waar je mee aan de slag gaat! Stel doelen die realistisch zijn en waarvan de kans groot is dat je ze haalt. Schrijf ook op hoe je dit gaat doen en wat je nodig hebt om je doelen te bereiken. Lieve mama, kijk hierin naar datgene dat werkt voor jou. Voor jou en je gezin.

CHASE
Goals

Dit zijn mijn doelen

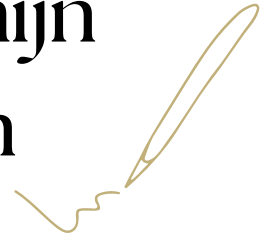


1

2

3

Dit ga ik doen om mijn
doelen te behalen



1

2

3

Dag 2

If you are Grateful, I will give u more

Quran: 14:7



Het thema dankbaarheid speelt een grote rol binnen de islam en het is goed om stil te staan bij de dingen waar je Allah dankbaar voor bent! Neem je kinderen hierin vooral mee, lieve mama, en leer ze hiermee zich te concentreren op wat je allemaal hebt en tel je zegeningen.

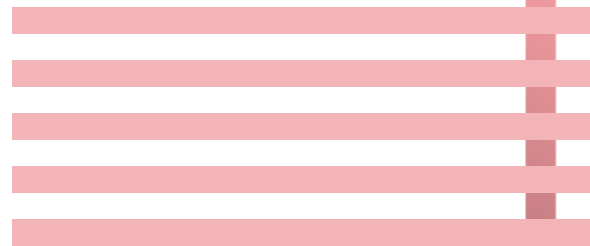
We willen heel graag journaling meegeven en onderdeel laten zijn van de dagelijkse routine. Het is ontzettend waardevol om dit op te schrijven. En heeft als doel even een moment van de dag te pakken en bewust te kijken naar hoe je je voelt en welke richting je op wil. Als je dit onderdeel maakt van de dagelijkse bezigheden gaat dit een positieve verandering teweeg brengen in je leven. Omdat je jezelf traint in je focus leggen op dankbaarheid en richting geeft aan dat wat je wil bereiken.

Het hoeft helemaal niet veel tijd in beslag te nemen. Het zijn de kleine stappen in het leven die ertoe doen en kunnen zorgen voor een grote verandering op termijn. Elke dag drie vragen voor de ochtend en drie vragen voor de avond, probeer dit dagelijks te doen.

If you are Grateful, I will give u more

Quran: 14:7

Lieve mama, we raden je aan de journal pagina's te printen of een apart schriftje aan te schaffen om dagelijkse journaling in je routine te verwerken. Probeer het minimaal deze maand dagelijks te doen en kijk wat het je oplevert aan nieuwe energie, inzichten en het beter leren kennen van jezelf. Kleine stapjes zetten en consistent zijn hierin gaan de verandering maken. Dus pak die kleine momentjes in de ochtend en avond om hierbij stil te staan!



Journal



Ochtend

Waar ben ik dankbaar voor als ik kijk naar mijn kind en gezin?

Wat ga ik met mijn kind doen vandaag?
(activiteit/1-op-1 aandacht/verbinding)

Dit ga ik vandaag doen:

Journal

Avond



Wat waren de gezinssuccesmomentjes vandaag?

Wat heb ik vandaag voor een ander gedaan en wat voor mezelf?

Dit wil ik kwijt over mijn dag:

Dag 3

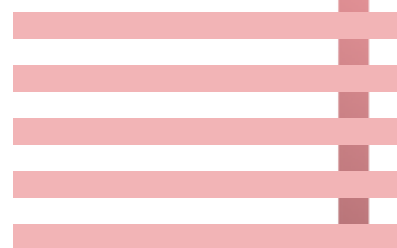
Zorgen voor jezelf

We leven in een maatschappij die snel is en zich ook steeds sneller ontwikkelt. De maatschappelijke verwachtingen van een vrouw liggen ook nog eens erg hoog. Er is in alles steeds meer en meer en we willen ook meer. Er is een disbalans tussen wat je moet, wat je wil en wat je kan. Alle ballen in de lucht houden is een behoorlijke uitdaging en soms niet haalbaar. In deze context is het eerste waar wij vrouwen op inleveren: zelfzorg.

We zorgen voor onze kinderen, ons gezin en willen dat iedereen het goed heeft en streven dat na tot in de perfectie (wat nooit haalbaar is overigens, omdat perfectie niet bestaat) maar vergeten vaak onszelf in dit plaatje. Terwijl goed zorgen voor jezelf nou juist zo belangrijk is. Echt waar, lieve mama, dit zou ergens bovenin je prioriteiten lijstje moeten staan. Want als je goed voor jezelf zorgt, betekent dat dat je goed voor de ander kunt zorgen. Je kunt alleen geven wat je hebt.

Pak pen en papier en schrijf de antwoorden op onderstaande vragen op!

**WE GAAN EVEN DE BALANS OPMAKEN. WAAR STA JE
NU ALS HET AANKOMT OP ZELFZORG? WAT BETEKEN
ZELFZORG VOOR JOU? OP WELKE MANIER GEEF JE
DAAR NU JE DAGELIJKSE AANDACHT? VIND JE DAT
VOLDOENDE OF MAG DAT WAT MEER? WAT ZOU JE
WILLEN DOEN AAN ZELFZORG?**



Dag 4

Tijd voor jezelf?

HOE ZIT JIJ IN HET TIJD VOOR JEZELF NEMEN LIEVE MAMA?

Een ondergewaardeerd element binnen ons leven is de bekende me-time, tijd voor jou alleen pakken. We doen dat haast niet. Al onze tijd en energie stoppen we het zorgen voor... (vul maar in). Maar wist je dat het oh zo belangrijk is juist wel die momentjes met jezelf te pakken? Om je batterijtje op te laten, nieuwe energie te krijgen, even wat anders en de ruimte hebben om stil te staan bij waar je stil bij wil staan? Je hebt het nodig om af en toe op en met jezelf te zijn!

Hebben we geen tijd of stellen we geen prioriteit ?

1. HOE ZIET JOU ME-TIME ER OP DIT MOMENT UIT?
2. WAAR ZOU JIJ MEER IN WILLEN DOEN VOOR JEZELF?
3. HOE KUN JE DIT IMPLEMENTEREN IN JE DAGELIJKSE ROUTINE?
4. MAAK HET PRAKTISCH EN CONCREET: WAT KUN JE VANDAAG/DEZE WEEK VOOR JEZELF DOEN? DENK IN KLEINE STAPPEN: 30 MIN IN BAD ALLEEN, KORAN LUISTEREN OP DE BANK, BOEK LEZEN, WANDELING MAKEN, IN JE EENTJE LUNCHEN, SPORTEN, THEE DRINKEN ERGENS, NAAR EEN LEZING GAAN...(VUL MAAR IN)



Dag 5

Opladen van je batterij

Een batterij loopt leeg en heeft het nodig om zo af en toe op te laden. Gebeurt dat niet, dan kun je niks meer met een lege batterij. Die werkt niet meer. Zo kun je dat ook zien als mama. Ook jij hebt het nodig om je op te laden. Je geeft energie maar je hebt ook energie nodig. Fysiek, maar ook mentaal.

We gaan soms maar door in alle taken die er liggen dat we onszelf voorbij lopen en we ongemerkt leeg lopen. Dat resulteert in een korter lontje, want je energie is weg. Dat betekent aan het einde van de dag dat je kapot bent. Het is belangrijk om te voorkomen dat emmertje overloopt en je geen puf meer hebt voor de rest van de dag. Balans is de key. Hoe kun jij ervoor zorgen dat je batterij is opgeladen?



- 1. WAAR KRIJG JIJ ENERGIE VAN?**
- 2. WAT KOST JOU ENERGIE?**
- 3. WAT IS DE BALANS DAARIN NU?**
- 4. HOE KUN JE MEER DOEN VAN DATGENE WAT JE ENERGIE OPLEVERT?**
- 5. WAT KUN JE MINDER DOEN IN DATGENE DAT JE ENERGIE KOST?**



Dag 6

Maak je me-time lijstje

Bedenk zoveel mogelijk activiteiten die je kunt doen ter ontspanning, opladen van je batterij en hang die in het zicht! Kies er elke dag 1 uit om voor jezelf te doen. Vergeet jouw identiteit niet hierin lieve mama, want in het gedenken van Allah vinden de harten rust.

Maak je lijstje wel realistisch lieve mama, zodat je geen excuus hebt om te skippen. Je hoeft dus niet iedere keer 'een weekendje wellness' te boeken om aandacht aan jezelf te schenken. #zelfzorg!

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

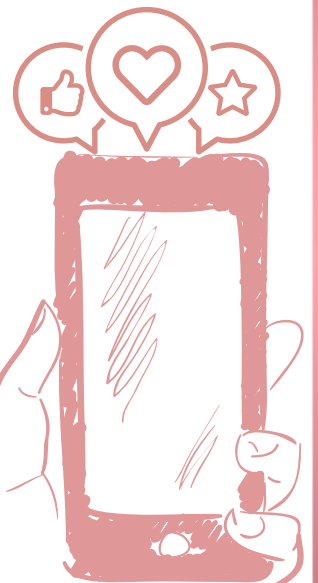


Dag 7

Community Challenge

Yes mama, het is tijd voor een community challenge! De eerste van deze maand. Doe je mee lieve mama? You got this!

WE HEBBEN VAAK MINDER TIJD OM VOOR ONSZELF TE ZORGEN OMDAT DE TO-DO-LIST EINDELOOS IS EN WE HEBBEN DRUK, DRUK, DRUK. WE VERGETEN HELAAS HIERIN WEL VAAK WELKE ROL ONZE SMARTPHONE HEEFT... HOEVEEL SCROLL JE DOOR JE INSTA? FACEBOOK OF APPS? MISSCHIEN WEL MEER DAN JE DENKT.. WE WILLEN JE UITDAGEN OM EEN BREAK TE NEMEN VAN JE TELEFOON. EVEN EEN MAANDJE DETOXEN VAN HET ONLINE ZIJN. EENS KIJKEN WAT DAT VOOR JE GAAT DOEN. DOE JE MEE? WE ZIJN HEEL BENIEUWD NAAR JOUW ERVARING!



Deel 2

Grenzen



Dag 8

tips
TRICK &

Lieve mama, voor vandaag hebben we voor
jou een praktische tips & tricks over het
mama zijn en zelfzorg!

Hou de Happy Muslim Home community
app in de gaten en mis deze waardevolle
informatie niet!

Dag 9

Prioriteiten stellen

We willen zoveel lieve mama en er is ook zoveel. In onze maatschappij wordt er ook wel veel geest van de vrouw, van de moeder. Een goede mama zijn, een carrière hebben, een liefdevolle vrouw zijn, het huishouden op orde hebben, de kinderen op clubjes want ze moeten natuurlijk wel sporten, goed en gezond kunnen koken enzovoorts. De maatschappij wordt steeds sneller en sneller en alles wordt 'makkelijker' om de wereld in je handen ligt in je smartphone.

We worden overspoeld met informatie en keuzes en dan is het heel makkelijk verdwalen, lieve mama. Want hoe stel je daarin dan prioriteiten? Wat doet er nu echt toe?

**Je zal moeten kiezen tussen wat je
moet, wat je *wil* en wat je *kan***

1. WAT IS VOOR JOU ECHT BELANGRIJK? WAAR STA JIJ VOOR OP SMORGENS?
ALHAMDOULILAH VOOR.....(VUL MAAR IN)
2. IS DAT GENE WAT OP JOUW TO-DO LIJSTJE STAAT ECHT IETS DAT MOET? (MOOIE
EXTRA VRAAG HIERIN: IS DIT IETS WAAR ALLAH TEVREDEN MEE ZAL ZIJN?)
3. WAT HOEFT NIET PER SE EN KUN JE SKIPPEN?
4. WAT MOET JE DOEN, WAT WIL JE DOEN EN WAT KAN JE DOEN?
5. HOE KUN JIJ VANDAAG/DEZE WEEK BEGINNEN MET RUIMTE MAKEN VOOR DE
ECHT BELANGRIJKE DINGEN IN JE LEVEN?

*Tip: Schrijf het op en maak het concreet, hang je briefje met antwoorden op je prikbord zodat je eraan herinnerd word

Dag 10



1. Hoe gaat het met je gestelde doelen?
2. Is er nog iets dat je wil veranderen?
3. Hoe kijk je terug op de afgelopen dagen?
4. Wat ging goed en wat ging minder?
5. Welke mama ben je de afgelopen dagen geweest?
6. Hoe heb je je kind betrokken bij het thema van de guide?

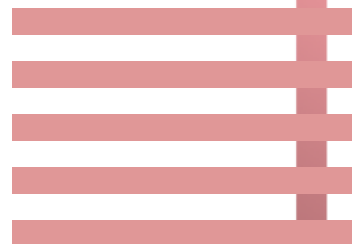
Dag 11

Overprikkeling

In onze samenleving gaat alles snel, zijn de verwachtingen hoog, willen we meer en meer en is technologie volop in ontwikkeling. Als je mama wordt/bent en je probeert aan alles te voldoen en mee te komen in de maatschappij ligt overprikkeling op de loer. Want alles komt ongefilterd binnen als je niet oppast. Je kinderen die jouw aandacht en liefde vragen, je werk, je huishouden, je partner, vriendinnen en je social media. Voor je het weet ben je weer doelloos aan het scrollen door instagram. Met wat als resultaat? Precies overprikkeling. En dat kost je energie. Meer dan je denkt, lieve mama.

Het altijd maar aanstaan, blijven denken, moe zijn, geen tijd hebben en denken dat je wat mist... Is dat herkenbaar? Dan kun je gerust stellen dat je teveel prikkels binnen krijgt. We leven nou eenmaal wel in deze maatschappij, dus daar moeten we mee dealen. Maar dat betekent niet dat je geen invloed kunt hebben. Het is aan jou om die prikkels te filteren en zelf te bepalen wat je toelaat aan prikkels in je leven. Vooral kiezen voor de juiste prikkels. Diegenen waar je energie van krijgt en minderen met prikkels die jou energie kosten.

**WAT KOST JOU JE ENERGIE LIEVE MAMA? WAT MAAKT
DAT JE JE OVERPRIKKELD VOELT? HOEVEEL TIJD
SPENDEER JE AAN HET ONLINE ZIJN? HOEVEEL TIJD
DAARVAN IS EFFECTIEF? IS ER EEN BALANS TUSSEN DE
JUISTE PRIKKELS BINNEN KRIJGEN EN DE PRIKKELS WAAR
JE NIET ZOVEEL AAN HEBT? WIL JE TEVEEL/DOE JE
TEVEEL? WAAR KUN JE DE PRIKKELS MINDEREN?**



Dag 12

Onderprikkeling

We hebben het vaak over te veel aan prikkels, overprikkeling. Maar het tegenovergestelde kan ook het geval zijn. Onderprikkeling. Het zelfde verhaal als bij overprikkeling aangaande de samenleving waarin we zitten, alleen is jouw strategie dat het je verlamd en je eigenlijk te weinig doet wat je positiviteit oplevert. Bij overprikkeling komt alles binnen en wil je ook van alles, maar bij onderprikkeling doe je eigenlijk te weinig en gaat heel veel aan je voorbij.

In beide gevallen is wel waar dat je te weinig kijkt naar wat jou energie gaat opleveren en waar je blij van wordt. Het heeft ook allemaal te maken met een stuk bewustwording hierin, want vaak foen we dingen op de automatische piloot.

WELK TYPE BEN JIJ MEER: OVERPRIKKELING OF ONDERPRIKKELING? WAT HOUDT JOU TEGEN/VERLAMD JE IN JE ACTIVITEITEN? WELKE GEDACHTEN BELEMMEREN JOU DAARIN? WAT OF WAARVAN ZOU JE MEER WILLEN DOEN?

“

Zowel over- als onderprikkeling is een gevolg van te weinig doen waarvan je de juiste energie krijgt. Reset your focus

”

Dag 13

Grenzen stellen

Om grenzen te stellen is het in de eerste plaats belangrijk om te weten wat jouw grenzen zijn, lieve mama. Ook in het opvoeden van jouw kinderen. Soms gaan we maar door en door, blussen op en willen rust en ruimte, maar weten eigenlijk niet goed waar onze grenzen liggen. Als dat ook voor jou geldt is dat goed om daar eens bij stil te staan en voor jezelf te onderzoeken.

Grenzen stellen en bewaken is belangrijk om je energie op de juiste manier te verdelen en dichtbij jezelf te blijven. Het gaat niet alleen om nee-zeggen lieve mama, maar ook om dingen gewoon niet te doen als het je teveel kost en te weinig baat. Dat is niet egoïstisch! Het is noodzakelijk. Zeker in de tijd waarin we nu leven.

- 1.HOE GA JIJ MOMENTEEL OM MET HET STELLEN VAN GRENZEN?**
- 2.LAAT JIJ OVER JE GRENZEN GAAN? HOE ZIET DAT ERUIT?**
- 3.KEN JIJ JE EIGEN GRENZEN? WELKE ZIJN DAT?**
- 4.WAT MAG JIJ NOG LEREN HIERIN?**
- 5.HOE GA JIJ OM MET GRENZEN VAN ANDEREN?**



Dag 14

Community Challenge

Yes, lieve mama, weer tijd voor een community challenge!! En deze keer gaan we oefenen in het stellen van grenzen. Want goed voor jezelf zorgen, betekent ook dat je weet waar jouw grenzen liggen. En dat je daar ook voor gaat staan.

LIEVE MAMA, WEET JIJ GOED WELKE GRENZEN JIJ HEBT? OF IS DAT SOMS NOG VAAG VOOR JE? SCHRIJF OP PAPIER OP WAAR JE IN DE DAGELIJKSE PRAKTIJK TEGENAAN LOOPT ALS HET AANKOMT OP GRENZEN STELLEN. ALS JE HIER EVEN DE TIJD VOOR NEEMT, ZUL MERKEN DAT HET VAAK DEZELFDE PROCESSEN ZIJN WAARIN JE VASTLOOPT.

MISSCHIEN IS HET ALTIJD JA ZEGGEN TEGEN DE ANDER? OF JE KIND DAN MAAR LANG VOOR DE TV LATEN OMDAT JE GEEN ZIN HEBT IN DRAMA. OF DOE JE TEVEEL TERWIJL JE LICHAAM OM RUST VRAAGT? KIKK WAT HET VOOR JOU IS WAARIN JE VASTLOOPT EN GA DEZE WEEK TOCH OEFENEN MET HET STELLEN VAN DIE GRENS! ACCEPTEER HET ONGEMAK WAT DAARBIJ KOMT KIJKEN, MAAR JE ZULT ZIEN DAT ALS JE DIE GRENZEN STELT EN DAARMEE BLIJFT OEFENEN DAT JE DICHTERBIJ JEZELF KOMT TE STAAN EN JE LEKKERDER IN JE VEL GAAT ZITTEN!



Deel 3

Compassie naar jezelf



Dag 15

Doe regelmatig een zelfzorg check

Het is goed om regelmatig te reflecteren op jezelf en hoe je er eigenlijk bij zit. Hoe voel je je? Hoe gaat het met je? Bewustwording creëren in hoe je je dag invult en waar je jouw focus op legt. Maak van jezelf een prioriteit, lieve mama, en doe een zelfzorg check! Heb je genoeg momentjes voor jezelf waar je even kan opladen en op welke momenten kun je dit inplannen als dat nodig is. Wees het voor dat je op bent en op je tandvlees loopt. En daarmee niet reageert zoals je zou willen en bv sneller geïrriteerd en boos raakt. Als je tijd voor jezelf inplant tijdens je dagelijkse routine en je noteert dit op je to-do lijstje dan is de kans groter dat je daarin beter voor jezelf leert zorgen! Onthoud hierin het islamitische aspect. Je hebt Allah nodig. Zelfzorg is ook kennis opdoen, een lezing beluisteren, Koran reciteren, doe'a doen, Dikhr doen. Pak dit mee in je lijstje.

Hoe kun je dit doen?

KOOP EEN NOTEBOOK, MISSCHIEN HEB JE DIE AL WEL. (ALS JE ONS AL LANGER VOLGT EN MEEDOET DAN KEN JE DEZE ONDERTUSSEN WEL) OF GEBRUIK JE (FAMILY)PLANNER, EEN LOS PAPIERTJE OF JE WHITEBOARD. MAAR SCHRIJF CONCREET OP WAT JE VOOR JEZELF GAAT DOEN. VANDAAG OF DEZE WEEK! HET HOEFT NIET GROOT TE ZIJN, MAAR KIJK WAT JE GRAAG ZOU WILLEN EN WAT HAALBAAR IS VOOR JOUW SITUATIE! EN DOE HET DAN OOK ECHT. DOOR HET OP TE SCHRIJVEN WORDT HET OVERZICHTELIJK EN IS DE KANS GROTER DAT JE HET OOK GAAT DOEN IPV HET ERGENS ROEPEN EN DAT HET WEER VERDWIJNT UIT JE HOOFD! OH EN LIEVE MAMA, HULP VRAGEN MAG HE! VRAAG JE PARTNER OF EEN VRIENDIN OM EVEN OP DE KINDEREN TE LETTEN. WE MOETEN VAN DAT RIGIDE 'IK MOET ALLES ZELF KUNNEN' DENKEN AF. EN EEN BETERE WERELD BEGINT BIJ JEZELF DUS... #DURFTEVRAGEN

Dag 16



Lieve mama, hou de
community app in de gaten!
Vandaag doen we een Q&A en
beantwoorden de vragen over
de opvoeding van je kind maar
ook goed voor jezelf zorgen!

Dag 17

Hoe je tegen jezelf praat maakt uit

Lieve mama, we doen veel dingen op de automatische piloot. Ook de manier waarop je tegen jezelf praat gaat vaak vanzelf. En ik denk dat we allemaal dat stemmetje in ons hoofd wel kennen die altijd commentaar levert. Dat ben je namelijk zelf. Je vind dat je het niet goed genoeg doet. Dat je dingen verkeerd aanpakt. Of je maakt een keer een fout, wat menselijk is. Je twijfelt over je keuzes. Je twijfelt over je moederschap.

En we zijn zo hard naar onszelf en streng. We oordelen over onszelf. Veel ruimte om te leren en te ontwikkelen geven we onszelf niet. Want daar is die kritische stem weer. Maar weet je lieve mama, het maakt veel uit hoe je tegen jezelf praat. Als je negatief bent naar jezelf dan wordt dat je werkelijkheid. En als jij jezelf niet waardevol en goed genoeg vind, dan ga je nooit geloven dat een ander dat wel vindt. Werk aan de winkel mama, want zo gaan we niet met onszelf om. Zo zouden we ook niet reageren op een dierbare vriendin toch? En hoe groot is de kans op motivatie tot zelfontwikkeling en nieuwe avonturen als we onszelf zo veroordelen?

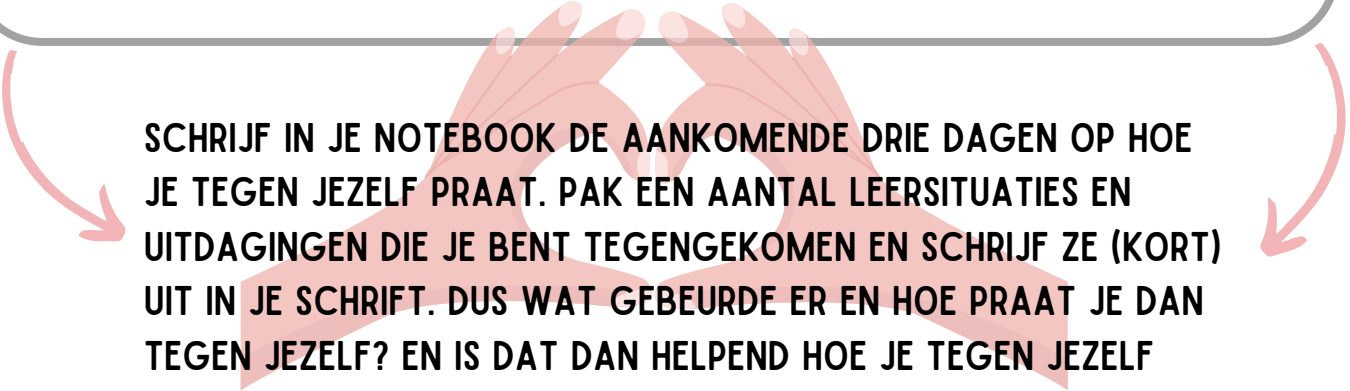
Time to make a change!

1. WANNEER BEN JIJ ZO KRITISCH EN HARD NAAR JEZELF? (WELKE MOMENTEN)
2. WAT ZIJN DE DINGEN DIE JE TEGEN JEZELF ZEGT?
3. HOE ZOU JE OP JE DIERBARE VRIENDIN REAGEREN ALS ZIJ DIT HAD?
4. WELKE TERUGKERENDE GEDACHTEN HEB JE HIERIN OVER JEZELF?
5. HOE WERKT DIT VOOR JE?

Dag 18

Community Challenge

Het is weer tijd voor een community challenge lieve mama! En dit keer gaan we aan de slag met die (negatieve) oordelen die je hebt over jezelf. Dat kritische stemmetje in je hoofd. Die belemmerende gedachten. Laat je ons weten hoe je challenge is gegaan?



SCHRIJF IN JE NOTEBOOK DE AANKOMENDE DRIE DAGEN OP HOE JE TEGEN JEZELF PRAAT. PAK EEN AANTAL LEERSITUATIES EN UITDAGINGEN DIE JE BENT TEGENGEKOMEN EN SCHRIJF ZE (KORT) UIT IN JE SCHRIFT. DUS WAT GEBEURDE ER EN HOE PRAAT JE DAN TEGEN JEZELF? EN IS DAT DAN HELPEND HOE JE TEGEN JEZELF PRAAT OF NIET? HOE ZOU JE TEGEN EEN VRIENDIN PRATEN DIE DIT ZOU HEBBEN MEEGEMAAKT?

- 1. PAK ÉÉN MOMENT OP DE DAG OM HIERBIJ STIL TE STAAN EN DIT OP TE SCHRIJVEN.**
- 2. WAT VALT JE NA DIE DRIE DAGEN OP IN HOE JE TEGEN JEZELF SPREEKT?**
- 3. HERFORMULEER JOUW ZINNEN IN IETS POSITIEFS EN HELPEND.**
- 4. CREËR HIERIN BEWUSTWORDING VOOR JEZELF EN HERKADER JE NEGATIEVE ZINNEN ALS JE OPMERKT DAT JE WEER ZO TEGEN JEZELF PRAAT.**

Dag 19

Zelfzorg

bij Asmaa & Christa



Podcast

Dag 20



1. Hoe gaat het met je gestelde doelen?
2. Is er nog iets dat je wil veranderen?
3. Hoe kijk je terug op de afgelopen dagen?
4. Wat ging goed en wat ging minder?
5. Welke mama ben je de afgelopen dagen geweest?
6. Hoe heb je je kind betrokken bij het thema van de guide?

Dag 21

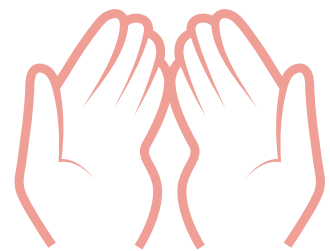
Doe'a doen

Lieve mama, we hebben allemaal van die dagen waarvan we hopen dat ze snel voorbij gaan, waarin we verdriet ervaren, eenzaamheid, wat gewoon niet onze dag is. En dat is ook okay. Soms kunnen we gewoon niet anders dan ongemak verdragen en uitzitten. Maar dat betekent niet dat je niks kunt doen of dat je niet gezien wordt, lieve mama. Want Allah ziet jou altijd! Hij hoort jou. Hij kent je hart. Allah ziet je dagelijkse struggles, je verdriet, je zorgen, je pijn en je vreugde. En we kunnen altijd bij hem terecht met al onze problemen en zorgen. Vergeet Hem dan ook zeker niet, lieve mama.

En wanneer Mijn dienaren jou (O Mohammed) vragen stellen over Mij: voorwaar, Ik ben nabij, Ik verhoor de smeekbede van de smekende wanneer hij tot Mij smeekt. Laten zij aan Mij gehoor geven en in Mij geloven. Hopelijk zullen zij de juiste Leiding volgen. (2:186)

**VERGEET NOOIT DE KRACHT VAN DOE'A! EN
DOE DIT VEELVULDIG, LIEVE MAMA. ALLAH ZAL
JE HOREN EN JE NIET IN DE STEEK LATEN.**

**WELKE DOE'A KUN JIJ VANDAAG MAKEN? VOOR
JEZELF, VOOR JE KINDEREN, JE PARTNER,
FAMILIE EN JE NAASTEN.**



Deel 4

Praktische tools



Dag 22

Slow down

Rust is belangrijk, niet alleen mentaal maar ook lichamelijk. Je lichaam heeft ook rust nodig. De juiste voeding. En de juiste hoeveelheid slaap. Als je altijd maar aan staat en door gaat negeer je de signalen die je krijgt. Zowel fysiek, want je bent moe, als mentaal, want je kan minder hebben en hebt een korter lontje.

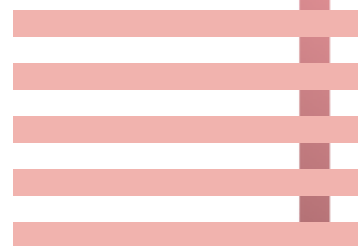
'Kom op opschieten jongens, anders komen we te laat op school' of 'Gauw even douchen nou en tandenpoetse, want je moet nu naar bed' of 'kom mama doet je schoenen wel even vastmaken, we hebben haast'. Herken je dit soort zinnetje? Vermoeiend he, wn vaak denken we dat de kinderen niet meewerken en zijn we gehaast. Hoe leuk is dat? Niet he.. Zelf wordt je er niet vrolijk van en je kinderen ook niet!

Het is heel goed om de dingen soms even wat rustiger aan te doen. Slow down in plaats van maar meegaan in die rat race. Vergeet niet om ook een beetje relaxed met de dingen om te gaan en te genieten... de tijd gaat al zo vlug subhaanallah, wil je daarop terugkijken en dan denken aan het gehaaste leven? Nee toch.

Dus doe het rustiger aan, neem een stapje terug. Denk Qadr Allah en stop met haasten. Stel jezelf regelmatig de volgende helpende vraag;

Wat is nou het ergste wat kan gebeuren als ik rustig aan doe nu?

**WAAR HEB JIJ ALTIJD HAAST MEE? IN WELKE
SITUATIES? HOE REAGEER JE DAN? WAT IS JE GEVOEL
ERBIJ? HOE ERVAREN JOUW KINDEREN DAT DENK JE?
(VRAAG HET ZE) WAARIN KUN JIJ EEN STAPJE TERUG
DOEN? IS HAASTEN EN SNEL ZIJN ECHT NODIG?**



Dag 23

Wat heb jij van Allah gekregen vandaag?

Je focus leggen op datgene wat Allah voor jou heeft voorbeschikt. Jouw rizq in al zijn vormen. Het helpt bij het vinden van rust in onze gehaaste levens waarin we veel doen zonder er bewust bij stil te staan. Het heeft natuurlijk zeker te maken met dankbaarheid ook en dat is binnen onze religie ook een groot goed. Sta wat vaker stil bij de gunsten van Allah, het is helemaal niet zo vanzelfsprekend als we vaak denken.

“En als jullie de Gunsten van Allah zouden tellen, dan zouden jullie deze niet (kunnen) opsommen. Waarlijk, Allah is zeker Meest Vergevingsgezind, Meest Genadevol.” [16:18].

Daarbij stilstaan maakt je nederig en dankbaar. Geeft een bepaalde rust. En ook dat is zelfzorg lieve mama. Gemoedstoestand en je mindset zijn belangrijkste elementen voor de indeling van je dagen. Zorg ervoor dat je je daarop focust.

- 1. WELKE GUNSTEN DIE JE HEBT GEKREGEN VAN ALLAH KUN JIJ BEDENKEN?**
- 2. BETREK JE KINDEREN ERBIJ EN STEL HEN DEZELFDE VRAAG.**
- 3. KUN JE HIERBIJ STILSTAAN LATEN TERUGKEREN IN JE DAGELIJKSE ROUTINE? (OF WEKELIJKS) KIJK WAT WERKT VOOR JOU.**
- 4. MAAK HET KLEIN EN CONCREET DOOR SPECIEFIEK JEZELF AF TE VRAGEN: WAT HEB IK VANDAAG VAN ALLAH GEKREGEN?**

Dag 24

Wat heb jij voor Allah gedaan vandaag?

We doen veel, maar soms ook teveel van onbelangrijke of onnodige zaken. Zoals te veel zorgen maken om van alles en nog wat. Want wat kunnen wij mama's ons toch druk maken om de kinderen en hun welzijn. Zorgen over de toekomst. Of we scrollen onnodig lang op onze social media. Dan gaat de tijd ook zo snel, maar wat heb je er eigenlijk aan? Zelfzorg gaat ook over je tijd steken in waardevolle zaken waarvan je groeit en de juiste energie krijgt. En waarin kun je dat beter terugvinden dan in onze mooie religie? Want investeren in jouw aghira is altijd goed en nuttig en datgene wat je het hardste nodig hebt!

De Profeet ﷺ heeft in een overlevering over het Paradijs gezegd: "Allah zei: 'Ik heb voor mijn rechtschapen dienaren klaargemaakt wat geen oog gezien heeft, geen oor gehoord heeft en geen menselijk hart ooit heeft kunnen bedenken'." (Boekhari)

1. WAAR STEEK JIJ JE TIJD IN WAARVAN JE EIGENLIJK WEET DAT HET JE NIKS GAAT OPLEVEREN?(EN HET JE KOSTBARE TIJD WEGNEEMT)
2. HOE KUN JIJ MINDER BELANGRIJKE BEZIGHEDEN SKIPPEN OF VERMINDEREN?
3. HOE KUN JE JE MEER RICHTEN OP ISLAMITISCHE ACTIVITEITEN/IBADAH? (VOEDING VOOR JE ZIEL)

Dag 25

Waar leg je jouw focus op?

Energy flows where attention goes

Waar jij je focus op legt lieve mama, dat zal groeien. Dit kan zowel in positieve als negatieve zin zijn. Als je ons al langer volgt dan weet je dat dit ons uitgangspunt is en dat we het hier vaker over hebben. Het is dus belangrijk om te kijken naar datgene dat juist goed gaat! Wat luk jou wél lieve mama? Wat gaat wél goed met je kinderen? Natuurlijk lukt dit niet altijd, ook jij hebt weleens een dag die geen voldoende haalt. Of een dikke onvoldoende. Maar dat is geen rede daarin te blijven hangen. Zoveel zegeningen van Allah die je hebt gekregen. Leg je focus vooral op het positieve en als je jezelf daarin traint omdat te doen, zul je zien dat je anders gaat kijken en dat het positieve groeit!

Alles wat je aandacht geeft groeit

WAAR GA JIJ JE FOCUS OP LEGGEN DE AANKOMENDE TIJD, LIEVE MAMA? WAAR GA JIJ JE AANDACHT OP RICHTEN? VERGEET HIERIN NIET HET THEMA DANKBAARHEID IN MEE TE NEMEN. ELKE OCHTEND/AVOND DAAR EVEN BIJ STILSTAAN DRAAGT BIJ AAN EEN POSITIEVE MINDSET. WAAR BEN JIJ DANKBAAR VOOR?

Dag 26

Verwachtingen

Wat een grote rol speelt in het thema zelfzorg is de verwachtingen die je van jezelf hebt. Wat we al verschillende keren hebben aangehaald is dat er nogal druk ligt op de rol van de vrouw. En welke rollen je moet vervullen, het liefste met perfectie. Het maatschappelijke beeld is in de realiteit onhaalbaar. Maar toch worden we er wel door beïnvloed. Zeker als in social media land het beeld van perfectie nog eens wordt geëtaleerd. We ontkomen er niet aan dat ook dit stuk ons vormt in onze kijk op de wereld. En dus hebben we hoge verwachtingen van onszelf.

We zijn streng in wat we vinden dat we moeten kunnen. Een goede mama zijn, de beste dochter, een vriendin voor anderen waar je op kunt bouwen, een goed vrouw voor je partner, alles tip top in orde en het liefst allemaal met een lach op je gezicht...
Maar dat is niet realistisch he!

Ga terug naar de basis lieve mama. Wij hebben die basis. Een islamitische. De rolverdeling tussen man en vrouw is beschreven. De rol van vader en moeder is beschreven. Welke rechten en plichten de man en de vrouw hebben is beschreven en ook de rechten en plichten van de kinderen. Perfectie is iets dat we nooit zullen kunnen behalen, dus laten we stoppen met het nastreven daarvan en dit te etaleren op social media. Het is toch veel fijner om hierin eerlijk te zijn en jezelf te trainen in realistischere verwachtingen?

Welke verwachtingen heb jij van jezelf? Schrijf op wat jij vindt dat je moet doen en kunnen? Lees het op en check in hoeverre dit realistisch is. Kun je je verwachtingen bijstellen?

Dag 27

Minimaliseren in de agenda

We leven in een tijd waarin steeds meer mogelijk is, de kansen en keuzes eindeloos zijn en er een snelle behoeftebevrediging is. We willen meer, staan non-stop aan en onze to-do-list is nooit ten einde.

Succes is maakbaar, alleen prestaties die we zien worden geprezen (de druk is voelbaar), als je een nieuw meubel wil kun je die morgen al in huis hebben, boodschappen kun je online doen om tijd te besparen en als je geen tijd meer hebt in je drukke agenda om te koken kun je lekker bestellen. Zo maken we het leven steeds sneller en sneller en de standaarden liggen hoger en hoger. Communicatie gaat snel met de hedendaagse technologie, beeldschermen zijn onderdeel van de dagelijkse bezigheden van het hele gezin en we worden meegezogen in het snelle, automatische leven waarin offline zijn een nieuwe luxe is.

Dat ben je toch wel eens zat lieve mama? Dan heb je toch het gevoel dat je geleefd wordt? Wil je de regie weer terugpakken en zelf beslissen! We kennen het minimalisme wel. Alleen datgene in je huis houden wat je echt nodig hebt en het overbodige eruit. Dit kun je ook doen binnen je gezin, je activiteiten en takenpakket, lieve mama. Skippen wat niet hoeft! Moet je kijken welke rust en tijd je ervoor terug krijgt. Juist nu is het zo belangrijk om hierin goed je grenzen aan te geven en te bewaken.

- 1. PAK JE AGENDA/FAMILY PLANNER EN KIJK EVEN GOED WAT EROP STAAT? IS DIT ALLEMAAL ECHTE NOODZAAK? KUN JE ZAKEN SCHRAPPEN UIT DE AGENDA?**
- 2. MAAK EEN KEUZE TUSSEN WAT MOET, WAT JE WIL EN WAT MOGELIJK IS IN DE PRAKTIJK.**
- 3. WEES NIET BANG DAT JE IETS MIST OF MENSEN BOOS MAAKT. JE KIEST VOOR JEZELF EN GEZIN. #ZELFZORG**

Dag 28

Community Challenge

Vandaag weer een challenge lieve mama! De laatste van deze Guide alweer. En dit deel staat in het teken van praktische tools. Dus de challenge ook! Laat je ons weten hoe het is gegaan? We zijn natuurlijk super benieuwd naar jullie ervaringen!

WAT WE VAN JE VRAGEN OM TE GAAN DOEN IS MINIMAAL 2 (MAAR MAG ZEKER MEER) ZUSTERS, VRIENDINNEN, TANTE, JE MAMA TE BELLEN OF UIT TE NODIGEN VOOR DE THEE EN DAN DE ONDERSTAANDE VRAGEN MET ELKAAR TE BESPREKEN. HET IS DAN WEL HANDIG ALS ZE OOK KIDS HEBBEN, WANT DAAR GAAT DE GUIDE NATUURLIJK OOK OVER... VERTEL ZE GEWOON EEN BEETJE OVER WAAR JE MEE BEZIG BENT IN DE GUIDE EN DAT JE BENIEUWD BENT HOE ZIJ IN BEPAALDE ZAKEN STAAN. LEUK IS HET HELEMAAL ALS JE EEN AANTAL DAMES BIJ JE THUIS HEBT ZITTEN EN ER DAN OVER TE BEGINNEN. KIJK EENS WELKE MOOIE GESPREKKEN, INZICHTEN, (H)ERKENNING EN HUMOR DIT OPLEVERT.

1. WAT DOE JIJ AAN ZELFZORG ICM JE KINDEREN? NOEM CONCRETE VOORBEELDEN/HOE PLAN JE DIT IN, HOE PAK JE HET AAN?
2. VOEL JE JE WELEENS OVER/ONDERPRIKKELD EN HOE GA JE ERMEE OM?
3. WAT DOE JIJ OM JE BATTERIJ OP TE LADEN?
4. WAAR ZOU JIJ MEER VAN WILLEN DOEN OF HEBBEN?
5. WELKE ACTIVITEITEN DOE JE WAAR JE EIGENLIJK NIKS AAN HEBT, BEHALVE DAT HET JE JE KOSTBARE TIJD PAKT?
6. WAT WENS JE VOOR JE GESPREKSPARTNER QUA ZELFZORG?



Dag 29

tips
TRICK &

Lieve mama, voor vandaag hebben we voor
jou een praktische tips & tricks over het
mama zijn en zelfzorg!

Hou de Happy Muslim Home community
app in de gaten en mis deze waardevolle
informatie niet!

Dag 30



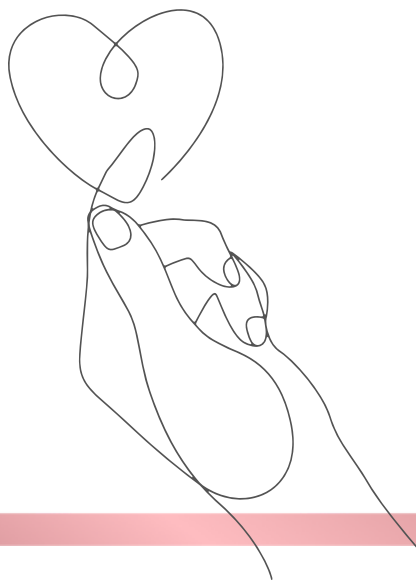
1. Hoe gaat het met je gestelde doelen?
2. Is er nog iets dat je wil veranderen?
3. Hoe kijk je terug op de afgelopen dagen?
4. Wat ging goed en wat ging minder?
5. Welke mama ben je de afgelopen dagen geweest?
6. Hoe heb je je kind betrokken bij het thema van de guide?

Dag 31

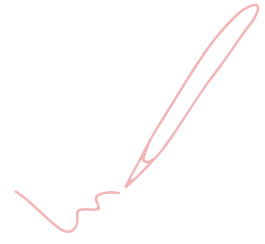
Doelen vasthouden

Na elke Guide, elk thema zou het mooi zijn als je voor jezelf waardevolle lessen, nieuwe inzichten en datgene wat jou heeft geholpen niet geheel los zou laten. Om je ontwikkeling vast te houden en hier bewust mee bezig te blijven is het goed om in ieder geval drie realistische, laagdrempelige doelen voor jezelf (en je gezin) te stellen en zodoende bezig te blijven met je mom skills en (gezins) ontwikkeling!

Kijk hierin naar wat passend en haalbaar is voor jou en je gezin. Je hoeft niet groots uit te pakken, zoek het in kleine dingen. Belangrijk is dat het haalbaar is en je er consistent mee blijft oefenen om succes te boeken.



Dit zijn mijn 3 doelen



1

2

3



Barakallahu feeki lieve mama voor het meedoen en de investering die je daarmee in jezelf hebt gedaan! Inshallah heb je er profijt van. Heb je tips? Op- of aanmerkingen of je wil je gewoon iets kwijt? App of mail ons gerust!

We hopen dat je weer mee doet met de volgende Happy Muslim Home Guide

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

Veel liefs
Asmaa & Christa

