

Bedenk je eigen

---

# OCHTENDROUTINE

Voor meer rust en productiviteit



[www.happymuslimhome.nl](http://www.happymuslimhome.nl)  
facebook: happymuslimhome

Happy  
Muslim Home



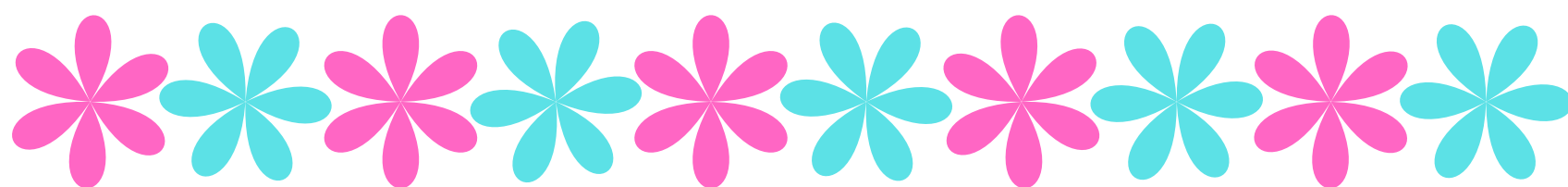
Opvoeding - Onderwijs - Coaching



# Ideale ochtendroutine voor jezelf en je kind(eren).

Ideeen en inspiratie...

Elke nieuwe dag is een geschenk van Allah, dus begin je dag goed.



## **Beschrijf je ideale ochtend en de van je kind(eren)**

Wees niet zuinig met je fantasie. Hoe zou jij willen dat jouw ochtend zou verlopen? Met welk gevoel zou jij willen dat je afscheid neemt van jouw kinderen in de ochtend? Welke tijd wil je met je Schepper doorbrengen? Welke activiteit wil je voor jezelf doen? Kortom wat heb jij nodig om je dag goed te beginnen.

Een fijn begin van de dag bepaalt vaak je gemoedstoestand van de rest van de dag.

Kijk goed naar de natuur van je kind. Wat kan hij/zij aan in de ochtend? Welke handelingen kan hij/zij zelfstandig en waar heeft hij/zij nog hulp bij nodig?

Wat zou jij graag willen dat je kind doet in de ochtend. Wat vind jouw kind prettig in de ochtend? Welke verwachtingen heb jij van hem/haar.

Hoe zou de ochtend rustiger en vloeiender verlopen voor je kind. Hoeveel tijd heb je hiervoor? Hoe kan je zorgen voor een moment van verbinding in de ochtend? Hoe wil jij dat je kind zich voelt als jullie afscheid van elkaar nemen of als jullie echt aan de dag gaan beginnen?

## **Welke invloed heb je zelf op het verloop van je ochtend en die van je kinderen?**

Soms zijn er zaken die je graag anders zou willen en die niet horen in jouw "ideale" ochtend, maar waar je ook geen invloed op hebt.

Kindjes die 's nachts nog wakker worden bijvoorbeeld of 's morgens wakker worden net als je opstaat voor een klein beetje rust en me-time.

Focus je daar niet op, maar concentreer je op de zaken die je wel zelfs kunt veranderen. Op tijd naar bed gaan bijvoorbeeld of zorgen dat alles klaar ligt voor de volgende ochtend.

Laat los wat je momenteel niet kunt veranderen, maar bedenk hoe je ook dat tot iets positiefs kunt maken.

En vergeet niet dat dat ook maar een fase is, het gaat weer voorbij.

Besef ook goed dat het aanleren van een routine best even tijd kan kosten, maar uiteindelijk heb je hier veel profijt van. Je kinderen helpen en herinneren mag dus natuurlijk best (zelfs nog na lange tijd).

Happy  
Muslim Home

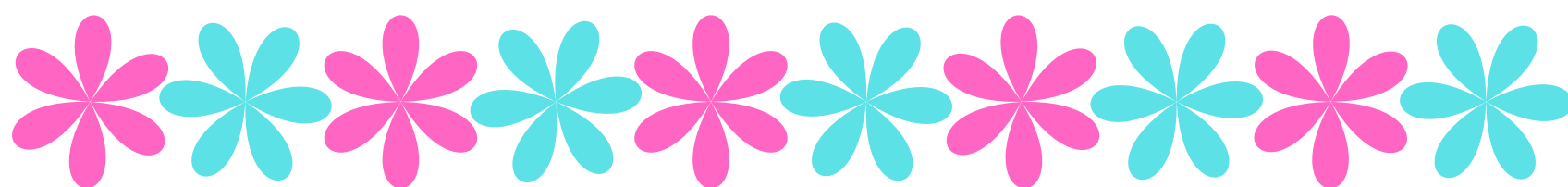


Opvoeding - Onderwijs - Coaching

# Ideale ochtendroutine voor jezelf en je kind(eren).

Ideeen en inspiratie...

Elke nieuwe dag is een geschenk van Allah, dus begin je dag goed.



## Hoe kan je al deze ideeën omzetten naar een fijne ochtendroutine?

Breng hier je ideale ochtend en de zaken waar je wel en geen invloed heb samen. Bedenk hoe je zelf kunt bij dragen aan een fijne ochtend voor je kind.

Maak er iets moois van, schrijf het op of teken het voor je kind (en voor jezelf). Bijvoorbeeld een planning waar aandacht is voor je relatie met je Schepper, tijd voor jezelf en je eigen ontwikkeling. Of iets anders, jij bent de baas!

Voor je kinderen kan het zo simpel zijn als: Opstaan, wassen, aankleden, ontbijten, tanden poetsen, haren kammen, schoenen en jas aan, spullen pakken en weg.

Ook al is er misschien niet altijd tijd voor Islamitische zaken in de ochtend, je kunt er wel een gewoonte van maken om Qur'aan aan te zetten terwijl je kind ontbijt. En je planning hoeft niet te stoppen bij je kinderen naar school brengen.

Laat het nog even doorgaan om er mooie momenten uit te halen. En als je kinderen (nog) niet naar school toe gaan, betrek ze ook in jouw planning en maak er samen wat moois van.

## Wees realistisch.

Is je planning haalbaar? Is alles in 1 keer toepasbaar? Of kun je het beter in stukjes hakken en klein beginnen? Het moet rust geven en geen extra stress!

Wees dus realistisch. Een hele juz lezen in de ochtend, zal wellicht niet (direct) lukken als je niet gewend bent om Qur'aan te lezen.

Of een uur lang sporten wordt wellicht wat lastig als je nooit sport.. Beide mooie doelen zeer zeker, maar misschien is het dan handiger om te beginnen met een paar bladzijdes Qur'an of 10 minuutjes sporten zodat je kleine succes momenten zult ervaren die je weer zullen motiveren en je bij je uiteindelijke doel (en ideale ochtendroutine) zullen brengen - insha Allah.

Voor je kind(eren) geldt hetzelfde, beter klein beginnen en het simpel houden. Daarna kun je telkens wat toevoegen. Net zolang totdat jullie samen een fijne ochtendroutine hebben.

## Dua.

Al het succes komt altijd van Allah, vergeet dus ook niet om dua te maken voor een positieve verandering.

Plan, maak vervolgens dua en voer je plan uit.

Met de hulp van Allah is alles en elke verandering mogelijk. Lukt het niet direct, morgen is er - insha Allah - weer een nieuwe dag!

[www.happymuslimhome.nl](http://www.happymuslimhome.nl)  
facebook: happymuslimhome

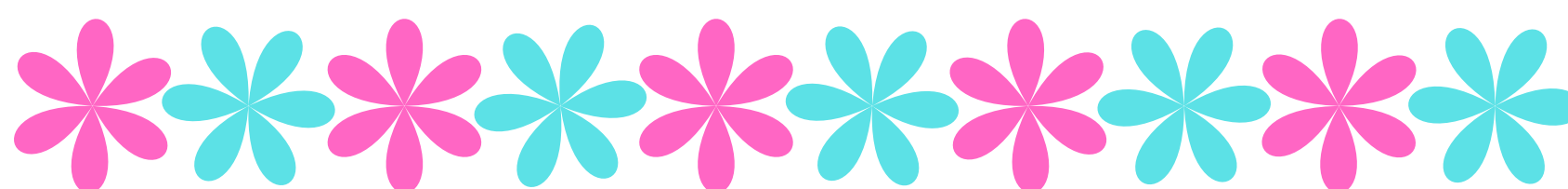
Happy  
Muslim Home



Opvoeding - Onderwijs - Coaching

# Ideale ochtendroutine van:

Elke nieuwe dag is een geschenk van Allah, dus begin je dag goed.



Beschrijf je ideale ochtend:



Welke invloed heb je zelf op het verloop van je ochtend?



Hoe kan je al deze ideeën omzetten naar een fijne ochtendroutine?



Wees realistisch



Dua



# Ideale ochtendroutine van

Elke nieuwe dag is een geschenk van Allah, dus begin je dag goed.



Beschrijf de ideale ochtend van je kind:



Welke invloed heb je zelf op het verloop van de ochtend van je kind?



Hoe kan je al deze ideeën omzetten naar een fijne ochtendroutine?



Wees realistisch



Dua



Empty grey rectangular box for writing.

Empty grey rectangular box for writing.

Empty grey rectangular box for writing.

Empty grey rectangular box for writing.

Empty grey rectangular box for writing.

# Ideale ochtendroutine van

Elke nieuwe dag is een geschenk van Allah, dus begin je dag goed.



Beschrijf de ideale ochtend van je kind:



Welke invloed heb je zelf op het verloop van de ochtend van je kind?



Hoe kan je al deze ideeën omzetten naar een fijne ochtendroutine?



Wees realistisch



Dua

