

Happy Muslim Home

Opvoed Guide

Zomergids!



De guide om je zomervakantie ontspannen door te komen!

Assalaamu alaykoum lieve mama,

Help, vakantie..Wat nu? Is wat vele mama's denken nu de grote vakantie weer van start gaat. En speciaal voor jou, omdat je er ook zo instaat hebben we onze help, het is vakantie Guide gemaakt. Want laten we eerlijk zijn lieve mama, die hele zomervakantie je kind(eren) thuis voelt niet als een picknick in het park. En of je nu thuis blijft met je kind of op vakantie gaat.... Het kan een pittige uitdaging zijn. Want normaal zit je kind toch een groot gedeelte van de dag op school en nu de hele dag thuis.

Wat ga je al die dagen bedenken om te doen? Waar ga je heen en waar kun je heen? Wat doen we met de bedtijd? Welke routine gaan we hebben? Hoe gaan we het doen als we op vakantie gaan? Op bezoek? Dagen bij familie? Met eten? Zijn vragen die door je hoofd zullen spelen. In deze guide gaan we het over de vakantie hebben en hoe je die nu een beetje ontspannen doorkomt!

Deze vakantieperiode hebben we een iets ander format bedacht voor de Guide. Normaal hebben we een maandelijkse guide, maar we dachten het is grote vakantie, dus we doen een tweemaandelijke guide dit keer. Juli & augustus dus

“
**OP VAKANTIE GAAN IS HEERLIJK UIT ETEN IN
EEN LEUK TENTJE EN DAN EEN PEUTER MET EEN
DRIFTBUI HEBBEN.. ALL EYES ON YOU**

”



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
GEKOPIËRD.**

**ALS JE HET WAARDEVOL VINDT, SUPPORT ONS DAN
DOOR DIT TE VERTELLEN AAN ANDERE MAMA'S DIE
HIERBIJ GEBAAKT ZIJN! DIT WAARDEREN WIJ ENORM!**

#SISTERSUPPORTSISTERS

**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 8 delen

Wat kun je verwachten?

1. Doelen & Journaling

2. Routine & Regels

3. Less is more & Mindset

4. Dankbaarheid

5. Verbinding is de sleutel

6. Zelfzorg

7. Activiteiten

8. After talk



Elke week behandelen we een ander aan vakantie gerelateerd onderwerp

Deel 1

Doelen & Journaling



Eight horizontal teal bars stacked vertically, intended for journaling or writing notes.

Doelen stellen & Journaling

Er zijn twee thema's die standaard deel uitmaken van de Guide elke maand en die wij ook erg waardevol vinden om te doen. Het geeft je echt handvatten en richting als je dit doet voor de aankomende tijd dat je bezig bent met de guide. Dat is het stellen van doelen en journaling. Op de volgende pagina's leggen we je meer uit over hoe je dit kunt doen en waarom dit nou eigenlijk zo belangrijk is.

Moge Allah je bijstaan en helpen bij het realiseren van je doelen. Moge Allah jou en je gezin al het goede schenken en jou als mama helpen je te ontwikkelen in datgene dat je graag zou willen. Allahouma ameen.

Veel plezier met de guide lieve mama. You got this!!

Bismillah!

“

**IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN DUS IK
DENKEN DAT IK HET WEL KAN**

-PIPPI LANGKOUS-

”

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.

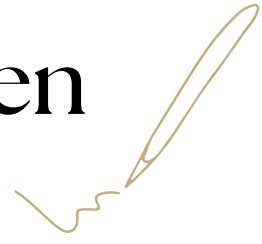
Omdat we elke maand een ander thema hebben voor de Opvoed Guide zullen de doelen zullen ook elke keer anders zijn. Je blijft dus werken aan je eigen ontwikkeling.

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

A series of horizontal lines for writing, organized into three sections corresponding to the numbers 1, 2, and 3. Each section contains 10 lines.

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:

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 DEZE CHALLENGE AL VAKER IN DE GUIDE GESTOPT, MAAR LIEVE MAMA, HET IS ZO'N HEERLIJKE STRESSVERLICHTENDE CHALLENGE DAT WE HEM ER GEWOON WEER INZETTEN! MAAR DAN MOET JE NATUURLIJK WEL MEEDOEN... WE GAAN DETOXEN...VAN ONZE TELEFOON! WANT JUIST IN DEZE VAKANTIE MODES KUN JE DEZE CHALLENGE AANGRIJPEN OM EVEN BACK-TO-BASIC TE GAAN EN DIE TELEFOON ZOVEEL MOGELIJK LINKS LATEN LIGGEN! WERK DAARMEE METEEN AAN DE BAND MET JE KIND, WANT WAT GA JE MEER CONTACT HEBBEN ALS JE EVEN DEZE VAKANTIE JE IMPULSEN OM JE SOCIAL MEDIA TE CHECKEN TEMPERT! HOE VEEL TIJD HOUD JE OVER LIEVE MAMA?



Lieve mama, hou de
community app in de gaten!
Vandaag doen we een Q&A en
beantwoorden de vragen over
het moederschap in de
zomervakantie!

1

Deel 2

Routine & Regels



Routine

Het is vakantie! 6 hele weken met je kinderen thuis of op vakantie gaan. De één vindt het heerlijk om even die tijd te hebben en de ander denkt ‘help, hoe kom ik de vakantie door...’. Er is geen goed of fout lieve mama. Maar laten we eerlijk zijn...Een vakantie met kinderen is een ander verhaal dan een vakantie met je partner zonder kinderen. Als je je kinderen de hele dag om je heen hebt, dan is dat gewoon hard werken. En vooral als ze nog erg jong zijn kan dat als een heuse uitdaging aanvoelen!

Nu lijkt het best aantrekkelijk om de routine en de regels in huis die gelden tijdens de schooldagen te laten varen, maar ondanks je dit anders kunt indelen is het niet handig om alles daarin los te laten. Kinderen zijn nog altijd gebaat bij routine en regels. Duidelijkheid en grenzen maakt het opvoeden makkelijker. Een kind weet wat er verwacht word en waar hij aan toe is. Het is goed om daar van tevoren over na te denken.

Welke routine ga je vasthouden in de vakantie?

LIEVE MAMA, HEB JE AL NAGEDACHT OVER DE VAKANTIE MET JE KIDS? HOE JE HET WIL AANPAKKEN? HET IS GOED OM TE KIJKEN NAAR JULLIE DAGELIJKSE ROUTINE EN WAT JE DAARIN VAST WIL BLIJVEN HOUDEN TIJDENS DE VAKANTIE. KIJK DAARNAAR EN GA VOORBEREID JE VAKANTIE IN.







Planning

Soms zijn lijstjes en planningen leuk en een fijn steuntje in de rug om structuur en duidelijkheid te creëren... voor jou, maar ook voor je kind.

Thuis gebruiken wij het ook. Belangrijke zaken van het gezin(slid) erin vermelden. Het werkt ook zo dat je je aan je planning houdt omdat je het opschrijft. Dus in die zin is het ook een steuntje in de rug!

Op de volgende pagina's staan zowel een dagplanning en een weekplanning. Je kun die pagina's printen en invullen



Weekplanning

To do

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Note

Wat heeft jouw kind nodig?

ELK KIND IS ANDERS. KIJK GOED NAAR JE KIND EN WAT HIJ/ZIJ NODIG HEEFT

Iedereen is anders! Elk kind is anders. Het ene kind heeft veel meer behoefte aan autonomie en vind verandering prima en het andere kind heeft meer behoefte aan duidelijke kaders en rust. Pas je vakantie hierop aan lieve mama. Daarmee maak je het gemakkelijker voor jezelf. Onze eigen ideeën stroken niet altijd met dat wat onze kinderen nodig hebben. Kijk goed naar je kind en wat hij nodig heeft van jou. Pas dan jullie vakantie aan. Stel je verwachtingen bij. Soms denken we dat ons kind vele dagjes uit nodig heeft of een luxe vakantie terwijl dat niet is waar je kind op zit te wachten. Misschien is jouw kind juist gebaat bij ontspanning van school en rust. Quality time met mama is misschien het enige dat nodig is. Kies een juiste balans tussen wat jij wil en dat is wat je kind nodig heeft.

Wat heeft je kind nodig van je?

- 1. WAT VOOR TYPE KIND HEB JE?**
- 2. WAT HEEFT JE KIND NODIG VAN JOU TIJDENS DE VAKANTIE**
- 3. HOE KUN JE DE VAKANTIE OP DIE MANIER INDELEN?**



Brainstormen

GA MET JE KIND ZITTEN EN BRAINSTORMEN OVER WAT JOUW KIND GRAAG ZOU WILLEN DEZE VAKANTIE!

Betrek je kind op deze leuke manier bij jullie vakantieplannen! Of dit nou thuis is of dat jullie ergens naartoe gaan, het kan allebei. Jullie eigen vakantie bucketlist, zeg maar. Het is meteen een super leuke activiteit om te doen met je kind voor jullie verbinding. Denk aan kleine dingen, grote dingen, gekke dingen. Lekker een brainstorm sessie. Schrijf het op. Zie op de volgende pagina een format met hoe je dit kunt aanpakken!

Print hem uit en ga ervoor zitten met elkaar.



Hoe ziet een brainstorm sessie eruit?

- 1. ALLES MAG WORDEN GEZEGD EN ALLES WORDT OPGESCHREVEN, VAN DE HAK OP DE TAK IS PRIMA!**
- 2. TIJDENS HET BRAINSTORMEN ZIJN ALLE IDEEËN WELKOM, ZIJN ER GEEN OORDELEN EN GA JE NOG NIET KIEZEN**
- 3. STREEF ERNAAR ZOVEEL MOGELIJK IDEEËN OP TE SCHRIJVEN**
- 4. ALS DE BRAINSTORM SESSIE TEN EINDE IS WORDT ER PAS GEKOZEN WAT WEL EN NIET GAAT GEBEUREN**

Brainstormsessie



Community Challenge

Yes mama, het is tijd voor de tweede community challenge! Doe je weer mee lieve mama? You got this!

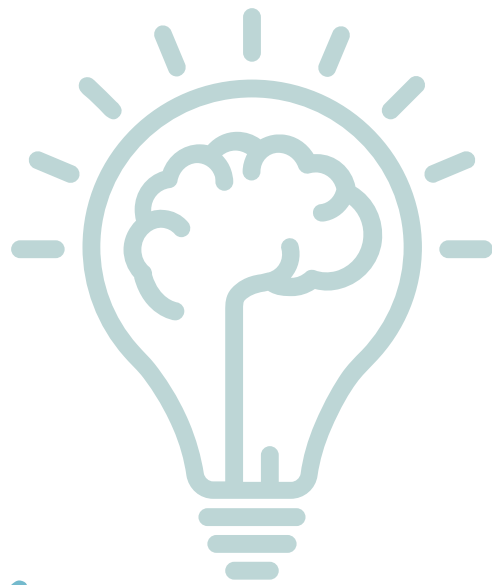
DEZE CHALLENGE GAAT OVER DE BRAINSTORM SESSIE DIE JE MET JE KIND HEBT GEHAD. NU GAAN JULLIE VASTSTELLEN WAT JULLIE WEL ÉN NIET GAAN DOEN WAT ER OP HET INGEVULDE SCHEMA STAAT. PLAN DAN JULLIE ACTIVITEITEN METEEN IN! DAN IS DAT EEN MOOIE STOK ACHTER DE DEUR OM DAT OOK TE DOEN.

REFLECTEER (KORT) OP JULLIE ACTIVITEIT DIE IS GEWEEST. HOE VONDEN JULLIE HET? WAT WAS WAARDEVOL? IS DIT IETS WAT VOOR MOOIE HERINNERINGEN HEEFT GEZORGD? IS DIT IETS WAT JE ERIN GAAT HOUDEN? WAT WIL JE ANDERS GAAN DOEN? BETREK OOK JE KIND BIJ DEZE VRAGEN.



Deel 3

Less is more & mindset



less is
MORE.

We moeten, moeten, moeten

Als je zou tellen hoeveel je tegen jezelf het woordje 'moeten' zegt zou je schrikken. We moeten namelijk nogal veel van onszelf. Echt serieus, let er eens op hoe vaak je vindt dat je iets moet.

En vakantie met je kind hebben veranderd daar niks aan. Je vind dan dat je de beste moeder moet zijn, dat het gezellig moet zijn, dat je je kind in zijn behoefte moet voorzien. Pfff je wordt er moe van toch. Let it go...



Reflectie

1. WAT MOET JIJ ALLEMAAL VAN JEZELF?
2. SCHRIJF EEN DAG ALLES OP WAT JE 'MOET' VAN JEZELF EN BEKIJK AL JE MOETJES
3. WAAR KUN JE HET 'MOETEN' LOSLATEN?
4. WELKE 'MOET' BLIJFT ER DAN NOG OVER?





tips
TRICK &

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

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

Verwachtingen bijstellen

We hebben vaak hoge verwachtingen van de vakantie met de kinderen. Dat heerlijke romantische beeld van je kinderen die rustig in het zand aan het spelen zijn en jij lekker in een luie stoel aan een verse jus d'orange... maar de realiteit is dat vakanties met kinderen vaak hard werken is! Vooral als je kinderen naar school gaan en ze een deel van de dag niet thuis zijn is het nu even die andere mindset aanboren, want ze zijn de hele dag thuis.

Wat dat stress kan gaan opleveren is dat je bepaalde verwachtingen hebt van je vakantie, maar in de praktijk je kinderen zich helemaal niet zo gedragen. Ruzie, vermoeidheid, zeuren, te warm, honger, geen zin, driftbui... Van alles komt voorbij. Dat kan teleurstelling opleveren, tenzij je je verwachtingen bijstelt.

Laat het romantische beeld van liefdevol samen met je kind de vakantie doorbrengen los

1. WAAR KUN JE JE VERWACHTINGEN BIJSTELLEN LIEVE MAMA?
2. KUN JE EERLIJK ZIJN OVER GEVOELENS VAN FRUSTRATIE DIE JE HEBT ALS DE DINGEN ANDERS LOPEN EN DIT ERKENNEN EN VOELEN?
3. WELKE DINGEN LUKKEN WEL IN DE VAKANTIE? FOCUS JE OP DIE ZAKEN.

Laat het wat meer los lieve mama: Hoe meer jij ontspannen bent, hoe meer je kind ontspannen is

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?

Wat doet er nu echt toe?

AS JE TERUG DENKT AAN JOUW EIGEN KINDERTIJD EN DE VAKANTIES DIE JE HEBT GEHAD MET JE OUDERS. OF JE NU WEGGING OF THUIS BLEEF. WAT ZIJN JOUW MOOISTE HERINNERINGEN?

Vaak zijn het niet al die vele en grote activiteiten die voor de mooiste momenten en herinneringen zorgen. En dat is toch ook een beetje waar je voor op vakantie gaat. Om met je geliefden mooie herinneringen te maken en tijd samen door te brengen. Ga weer even terug naar je doel, naar de basis en bedenk dan wat er nu echt toe doet. Natuurlijk kun je wel een paar mooie activiteiten doen en uitpakken als dat is wat je graag wil, maar weet ook dat kinderen niet zoveel nodig hebben om die mooie liefdevolle momenten te beleven.

- 1. WAT DOET ER NU ECHT TOE VOOR JULLIE?**
 - 2. WAT WIL JE JE KIND MEEGEVEN?**
 - 3. WELKE KLEINE ACTIVITEITEN/MOMENT JES KUN JE INPLANNEN?**
- 

“ *It's the little things that matters most* ”

Community Challenge

YES! DAY

Deze challenge staat in het teken van verbinding met je kind en in het hier en nu zijn. Doe je weer mee lieve mama? En laat ons weten hoe het ging!

LAAT JE KIND BEPALEN WAT JULLIE GAAN DOEN EEN BEPAALDE DAG, ÉÉN DEZE DAGEN. (NATUURLIJK BINNEN EEN BEPAALD KADER) MAAR DOE WAT WERKT VOOR JULLIE DAARIN. JOUW KIND MAG DE DAG INDELEN EN JIJ DOET MEE MET JOUW KIND. GEEF JE KIND DUS ZEGGENSCHAP EN DE LEIDING OVER DIE DAG EN ERVAAR WAT HET OPLEVERT VOOR JULLIE BAND EN WAT JOUW KIND VOOR IDEEËN HEEFT. GEEF DEZE DAG EEN NAAM BIJVOORBEELD 'YES-DAY' EN BENADRIJK DAT JOUW KIND ZEGGENSCHAP EN VERANTWOORDELIJKHEID HEEFT OVER DEZE DAG, ZO GAAT JE KIND DAT OOK VOELEN.

WE ZIJN HEEL BENIEUWD NAAR JE ERVARINGEN EN DAT VAN JE KIND.

Deel 4

Dankbaarheid



الحمد لله




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?

Niet blijven hangen

In negatieve gedachten & gevoelens. We weten dat dankbaarheid ervoor zorgt dat je tevredenheid ervaart en gevoelens van geluk. En als je teveel negatieve gedachten en gevoelens hebt bereik je het tegenovergesteld... je voelt je niet happy en dankbaar. Uiteraard voel je je weleens rot en heb je last van je gedachten. En die kun je ook toelaten, je mag ze ook uiten en je mag ook weleens lekker klagen. Maar blijf er niet te lang in hangen! Want dat is niet constructief en gaat je niks meer dan een ellendig gevoel opleveren. Je bent niet je gedachten en je gevoel. Het komt en gaat. Voel je je down? Ga iets doen! Kom letterlijk in beweging.

“Allah belást geen ziel boven haar vermogen.” (Soerat al-Baqarah: 286)

Kom in beweging, ga uit je hoofd, daar zit verandering. Niet in stilzitten op de bank...

1. WAT KUN JE DOEN OM UIT JE HOOFD TE KOMEN?
 2. ERKEN JE GEVOEL EN DE GEDACHTEN, MAAR ONDERNEEM DAARNA ACTIE.
 3. RECITEER OF LUISTER KORAN.
 4. MAAK EEN WANDELING OF GA SPORTEN ALS JE MERKT DAT JE IN EEN NEGATIEVE VIBE RAAKT.
 5. DOE HET TOCH OOK AL VOEL JE JE ER NIET NAAR
- 

Jouw dankbaarheidslijstje

GRATITUDE LIST















Print hem uit, schrijf steeds op waar je Allah dankbaar voor bent.

Community Challenge

Gratitude

Lieve mama, weer tijd voor een nieuwe challenge! Doe je weer mee? Laat je weten hoe het is bevallen en wat het je heeft opgeleverd?

DANKBAAR ZIJN KUN JE OEFENEN EN HOE VAKER JE OEFENT, HOE MEER JE DIT JE EIGEN MAAKT EN DE FOCUS LEGT OP DANKBAARHEID. NU HEBBEN WE HET JOURNALEN AAN JE UITGELEGD AAN HET BEGIN VAN DE GUIDE. EN HOE JE DIE MOMENTJES VAN DANKBAAR ZIJN KUNT INPLANNEN IN JE DAG EN HOE JE DIT MET JE KIND KAN AANPAKKEN. DOE JE HET OOK LIEVE MAMA? JA? GEWELDIG! NEE? MOOI, DAN KOMT DEZE CHALLENGE ALS GEROEPEN.

GA DEZE WEEK AAN DE SLAG MET DAGELIJKS 3 PUNTEN OPNOEMEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT. LIEFST SMORGEN ÉN SAVONDS, MAAR IN IEDER GEVAL ÉÉN VAN DE TWEE MOMENTEN INPLANNEN. DOE HET ALS GEZIN SAMEN. TIJDENS HET EETMOMENT OF VLAK VOOR HET NAAR BED GAAN. WANNEER KOMT HET GOED UIT VOOR JE? EN SCHRIJF HET OP IN EEN SCHRIFTJE/A-4TJE. KIJK ER NA DEZE WEEK OP TERUG EN REFLECTEER OP DIE MOMENTJES VAN DANKBAARHEID. YOU GOT THIS MOM!

Vakantie

bij Asmaa & Christa



Podcast 1

Toon dankbaarheid

En dan hebben we het er niet over dat #grateful meteen op je instapagina moet droppen, maar als je blij bent met een compliment die iemand je geeft, hulp dat je hebt gekregen of dat je blij bent met een persoon in je leven dat je dit zegt tegen diegene. Vind je iemand belangrijk, vertel het! Als je het lastig vind te benoemen, stuur een kaartje of een appje. Want juist je waardering laten zien aan anderen zorgt ervoor dat jij je goed voelt, maar ook de ander.

“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].

**WIE ZOU JIJ GRAAG WILLEN VERTELLEN DAT JE BLIJ BENT
DAT DEZE PERSOON IN JE LEVEN IS?
WIE ZOU JIJ WILLEN BEDANKEN?
AAN WIE WIL JIJ JE WAARDERING UITSPREKEN?
JUST DO IT, WHAT STOPPING YOU?**



Deel 5

Verbinding is de sleutel



Verbinding met je kind

Verbinding is een basisbehoefte van je kind en dus heel belangrijk! De band die je met je kind hebt is ook een graadmeter in de opvoeding. Meestal is het hoe sterker jouw verbinding met je kind is hoe gemakkelijker je de opvoeding kan ervaren. Natuurlijk is het niet zo dat je kind dan alles doet wat je zegt, maar als de band met je kind sterk is is er een grotere kans dat dingen gemoedelijker gaan en je kind naar je luistert. Kinderen willen het graag goed doen en willen niet vervelend doen. Alle gedrag is communicatie, dus is jouw kind dwars of opstandig of boos, kijk dan eens wat daarachter schuil gaat. Is er iets gebeurt thuis of op school? Is er wat anders aan de hand óf ligt het aan jullie onderlinge band? Want ook als daarin dingen niet goed gaan, kan je kind ‘negatieve aandacht’ vragen omdat hij dat mist. Goed om daar even bij stil te staan en te reflecteren op de band die je onderhoudt met je kind. Is dat iets wat al goed gaat of is er ruimte voor verbetering?



Reflectie

- 1. HOE IS JOUW BAND MET JE KIND?**
- 2. WAT GAAT GOED?**
- 3. WAT KAN BETER?**
- 4. HOE WERK JIJ AAN DE VERBINDINGEN MET JE KIND? WELKE DINGEN DOE JE DAN IN DE PRAKTIJK OM TE WERKEN AAN DIE VERBINDING?**
- 5. WAT KUN JE NOG MEER DOEN OM TE INVESTEREN IN DE VERBINDING MET JE KIND? MAAK HET CONCREET.**

Islam op de eerste plek

De vakantie is de ideale tijd om even terug te gaan naar de basis en te bedenken waar het allemaal om gaat. Je kunt veel aandacht schenken aan je identiteit samen met je kind. Je hebt deze tijd om te investeren in de islam. Doe dit samen met je kind en jullie werken aan jullie onderlinge band, jullie connectie. En Inshallah zal deze sterker worden.

Storytelling is iets dat kinderen heel erg leuk vinden en wat hun aandacht gaat vasthouden. Weet jij nog uit je jeugd je opa, oom of eigen vader die zo goed was in het vertellen van verhalen dat je aan z'n lippen hing? Dat is geweldig toch? Vertel de kinderen een islamitisch verhaal. Bijvoorbeeld over onze profeet ﷺ of over de sahaba. Je kunt het zelf opzoeken, pak een boek ter voorbeeld en vertel het je kind



*In het gedenken van Allah
vinden de harten rust*

WELK VERHAAL WIL JIJ AAN JE KIND VERTELLEN?

HOE REAGEERT JE KIND EROP?

IS HET IETS DAT JE VAKER KUNT DOEN?

Verbinding herstellen

Ja lieve mama, ook in de vakantie gaan dingen niet zoals we willen en ontstaat er wel eens wrijving, ruzie en onenigheid. Dat is normaal en gebeurt in elk gezin! De kunst is om ruzies en vervelende momenten ook weer uit te praten. Doe dat als iedereen weer tot rust is gekomen. Bespreek de situatie achteraf en herstel jullie band weer. Vergeet hierin de kracht van de aanraking niet en het knuffelen. Het is net wat past bij je kind natuurlijk, maar een hand op de schouder, een knuffel of zelfs stoeipartij kan heel goed werken voor jullie verbinding en eventueel herstel.

Het is nooit te laat om aan de band met je kind te werken en/of die te herstellen

Hoe herstel je de band met je kind?

1. GEEF ELKAAR DE RUIMTE ALS ER SPRAKE IS VAN CONFLICT/WRIJVING OF RUZIE.
2. PAK EEN MOMENT OM MET JE KIND TE PRATEN OVER DE CONFLICTSITUATIE. (ALS DE RUST IS WEDERGEKEERD)
3. HERSTEL DE BAND MET JE KIND, REFLECTEER OP WAT ER GEBEURDE EN HOE JE KIND EN JIJ JE VOELDEN.
4. LAAT JE KIND ERVAREN DAT HIJ ALTIJD BIJ JOU TERECHT KAN.
5. SLUIT JULLIE MOMENT AF MET EEN KNUFFEL, STOEIPARTIJ OF HIGH 5

Familietradities

In de vakantie is het extra leuk om mooie herinneringen op te bouwen voor later. Denk eens terug aan je eigen jeugd... dikke kans dat je leuke anekdotes weet te vertellen over wat je hebt meegemaakt en over je verschillende familieleden vast ook. Dit willen we natuurlijk ook voor onze kids. En dat kan, je kunt juist in de vakantie daar bewust mee omgaan. Ook hier gekd natuurlijk weer dat het hem vaak zit in de kleine dingen. Dat weet je zelf waarschijnlijk ook wel, maar het zijn bepaalde gevoelens en mensen die je je herinnert. Het gevoel van samen over het strand lopen, die familie momenten met een ontbijt, de mooie verhalen van een familid waarbij je aan de lippen van die persoon hing. Zoek het dan in de kleine dingen en creër je eigen familietradities!



- 1. ALS JE TERUGDENKT AAN JOUW EIGEN VAKANTIES TOEN JE JONG WAS, WELKE MOOIE HERINNERINGEN HEB JE DAN?**
- 2. WELKE TRADITIES SPEELDEN EEN GROTE ROL IN JE VAKANTIES?**
- 3. HOE KUN JE NIEUWE TRADITIES CREËREN BINNEN JE HUIDIGE GEZIN?**

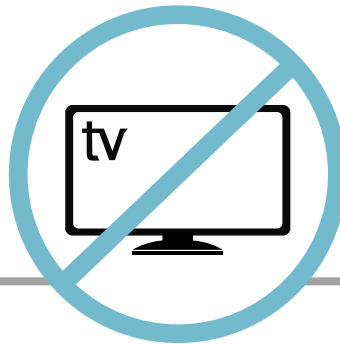




Lieve mama, hou de
community app in de gaten!
Vandaag doen we een Q&A en
beantwoorden de vragen over
het moederschap in de
zomervakantie!

2

Community Challenge



Alweer een challenge lieve mama! En dit gaat over verbinding! Deze challenge kan een uitdaging gaan worden, maar probeer het eens een week (of langer als het bevalt!) Doe je weer mee? Laat je ons weten wat je bevindingen zijn?

HOE MAKKELIJK IS HET OM RUST IN TE BOUWEN EN DAN JE KIND MAAR EEN BEELDSCHERM TE GEVEN. HET IS NIET ALTIJD VERKEERD NATUURLIJK EN HET IS NOU EENMAAL ONDERDEEL VAN DE SAMENLEVING. EN OOK AF EN TOE HEEL ERG HANDIG DAT WE DIT HEBBEN.

TOCH IS HET LEUK OM TE KIJKEN WAT ER GEBEURT ALS JE EVEN GEEN BEELDSCHERMEN GEBRUIKT (OF STUKKEN VERMINDERD ALS NIET GEEN OPTIE IS). PROBEER HET DE AANKOMENDE WEEK/WEKEN. WAT GAAT DAT OPLEVEREN? WAT GAAT JE KIND DOEN? GEBRUIK DE TIJD DIE OVERBLIJFT VOOR SAMEN EEN SPELLETJE SPELEN, BOEKEN LEZEN OF JE KIND ZELF IETS CREATIEFS LATEN DOEN.

Deel 6

Zelfzorg



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 onzelf 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?**



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?**



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!



Mijn me-time lijstje



Community Challenge



Deze challenge gaat over zelfzorg. Dat jij als mama daar aandacht voor gaat hebben! Doe je weer mee met de challenge? You got this!!

LIEVE MAMA, ALS JIJ LEKKER IN JE VEL ZIT EN ENERGIE HEBT DAN HEEFT DAT EEN POSITIEVE UITWERKING OP IN DE EERSTE PLAATS JIJ ZELF, MAAR OOK JOUW OMGEVING EN MET NAME OP JE KIND. DAARNAAST KUN JE OOK VEEL MEER HEBBEN EN INCASSEREN ALS JE JE FIJN VOELT. DAT LUKT VEEL BETER ALS JE GOED VOOR JEZELF ZORGT. OM TE VOORKOMEN DAT DIT ERBIJ INSCHIEET EN JIJ JEZELF 'VERGEET' GA JE DIT INPLANNEN! PAK ELKE DAG MINIMAAL 1 MOMENT JE VOOR JEZELF OM OP TE LADEN. PLAN DIT DE HELE WEEK IN EN SCHRIJF OP WAT JE GAAT DOEN ELKE DAG. DOE IETS WAT WERKT VOOR JOU. IS DAT 7 KEER EEN BAK KOFFIE IN DE TUIN IS DAT HELEMAAL GOED. IS DAT WANDELEN OOK GOED. WIL JE 7 KEER IETS ANDERS, PRIMA! ALS JE HET MAAR DOET!

Overprikkeld?

Goed voor jezelf zorgen is geen overbodige luxe! Het is noodzakelijk lieve mama. En in de praktijk zorgen we vaak heel goed voor de mensen om ons heen, onze kinderen, onze partners, iedereen, maar minder voor onszelf. We gaan door en eigenlijk vaak over onze grenzen. Voel je je moe? Overwhelmd? Geprikkeld? Kort lontje? Lichaam doet zeer op gekke plekken? Dan is dat waarschijnlijk dat signaal dat je steeds negeert, maar die je roept dat je even je rust nodig hebt.

Het is belangrijk dat je daarin goed weet wat je nodig hebt, om te voorkomen dat al je energie op raakt en je niet meer veel te geven hebt... daarnaast. Denk het om. Welk voorbeeld wil je je kind meegeven? Een mama die kiest voor zelfzorg en grenzen aangeeft of een mama die juist over grenzen heen gaat steeds en haarzelf wegcijfert? Jij bent het eerste voorbeeld voor je kind en je kind gaat doen wat jij doet.

Reflectie

WANNEER VOEL JIJ JE OVERPRIKKELD?

WAT HEB JE OP DIE MOMENTEN ZO HARD NODIG?

HOE KUN JE VOORKOMEN DAT JE OVERPRIKKELD RAAKT?





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!



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?

Islam

Nu school even klaar is voor een aantal weken is dit de uitgelezen kans om meer bezig te gaan met onze mooie religie. In de waan en drukte van de dag in het 'normale' leven kan het gebeuren dat je hier minder in investeert. Maar het is juist zo belangrijk en zou bovenaan ons prioriteiten lijstje moeten staan. Nu de verplichting van school en clubjes wegvalt hebben we extra tijd over om te spenderen aan islam.

Nu hoeft dat niet ingewikkeld te worden of hele boekwerken, maar verwerk het in je dag. Neem je kids mee in het gebed, doe dihr in de auto, beluister een islamitische lezing, zet een mooi YouTube filmpje aan, lees een islamitisch geschreven boek voor, ga naar het bos en verwonder je over de creatie van Allah, doe een islamitisch spelletje, doe doe'a, luister Koran en reciteer Koran. Wees creatief, geef je eigen draai eraan en geef je kind de liefde voor onze deen mee.

1. WELKE ACTIVITEITEN KUN JIJ BEDENKEN DIE PASSEN BIJ JOUW GEZIN?

**2. OP WELKE MOMENTEN VAN DE DAG KUN JE DIT INPLANNEN?
(SCHRIJF HEM OP)**

3. KUN JE JE KINDEREN BETREKKEN IN HET BEDENKEN VAN ISLAMITISCHE ACTIVITEITEN?

4. REFLECTEER OP DE ACTIVITEITEN EN WAT WEL EN NIET WERKT.



Zelfstandigheid

Je bent geen entertainment team lieve mama, al die uitjes en activiteiten buiten de deur zijn niet allemaal nodig. Als je afwisseling wil kun je natuurlijk wel eens een uitje doen, maar elke vrije minuut inplannen voor je kind is niet nodig.

Kinderen willen graag helpen. Van kleins af aan hoor je ze vragen of ze mee mogen helpen met de was, stofzuigen en koken. Zelfs hier in mijn huishouden willen ze de wc schoonmaken... Alleen wij helpen ze af van het helpen... we willen de troep niet, zelf kunnen we het sneller en netter. Maar lieve mama, daar leert jouw kind niet zelfstandig van te worden. Wat je kind leert daarmee is lui zijn en geen zin hebben in klusjes als ze de puberteit hebben bereikt.

Dus wees dat voor en leer je kind dat jullie dit samen kunnen doen! Samen verantwoordelijkheid dragen voor het huis, als gezin. Laat ze je meehelpen met koken, geef ze inspraak in welke klusjes ze leuk vinden om te doen en ga samen de was doen. Deze activiteiten zijn super leerzaam, goed voor de verbinding en bovendien ook goed voor je portemonnee!

**WELKE TAKEN/KLUSJES IN HUIS KUN JIJ
VANDAAG SAMEN DOEN MET JE KIND?**



Verveling

Tegenwoordig weten we niet meer wat verveling is. Vroegah, in een grijs verleden verveelden we ons nog weleens als kind. Dan kon je ‘met je grote teen gaan spelen’ was de uitdrukking.... Nu hebben we al die schermpjes en dagen volgeboekt staan. Maar wist je dat verveling goed kan zijn? Natuurlijk niet teveel, maar zo af en toe eens ‘niks’ doen als kind kan zorgen voor creatieve ingevingen. Je kind kan op mooie ideeën komen om te gaan doen. Als je een kind niks biedt, kunnen er mooie dingen ontstaan en gaat je kind zelf op zoek en neemt zelf initiatief. Super voor de ontwikkeling dus.

- 1. ZIJN ER MOMENTEN WAAROP JE DE VERVELING TOE KAN LATEN EN JE KIND DIT ZELF TE LATEN OPLOSSEN?**
- 2. WANNEER KUN JE TIJD INPLANNEN VOOR NIKS?**
- 3. STOP MET ALLES OPLOSSEN VOOR JE KIND EN LAAT JE KIND ZELF IETS BEDENKEN: DIT KAN WAT TIJD KOSTEN, MAAR OEFEN EEN BEETJE. EENS KIJKEN WAT HET OPLEVERT.**
- 4. WAT HEB JE ERVAREN/VOOR INZICHTEN GEKREGEN VAN DEZE MOMENTEN? WAT ZIE/ZAG JE BIJ JE KIND?**
- 5. WIE HAD ER MEER MOEITE MEE: JIJ OF JE KIND?**



Spelletjes

Een leuke activiteit en veelal niet iets waar je een enorm budget voor moet hebben... Spelletjes doen! Gewoon old school een spel doen met de kinderen of met het hele gezin. Kies iets leuks uit en probeer het gewoon.

Het kunnen islamitische spelletjes zijn, die zijn er genoeg te tegenwoordig, maar ook ieder ander spel. bv verstoppertje. Geef je innerlijke kind de ruimte en doe lekker mee! Ook nog eens goed voor de verbinding. Laat je kind inspraak hebben op het spel.

Denk ook aan andere spelletjes zoals gewoon even lekker stoeien met je kind, lichamelijk contact en aandacht van jou is echt waar je kind het meeste op zit te wachten. Of maak een tent van de tafels en stoelen en doe alsof. Laat je kind je leiden en kijk wat voor mooie momenten dit oplevert.



- 1. WELKE SPELLETJES PASSEN BIJ JULLIE?**
- 2. BESPREEK MET JE KIND WELKE SPELLETJES JE KIND GRAAG MET JOU ZOU WILLEN DOEN?**
- 3. TEST HET SAMEN UIT!**

Activiteiten planning

Maak het tastbaar en concreet en schrijf jullie activiteiten op! Maak een weekplanning! Leuk om er een zondagavond activiteit van te maken. Even na het eten zitten bijvoorbeeld en bespreken wat jullie de aankomende week gaan doen en op welke dag #routine. Laat de kinderen meebeslissen en maak afspraken. Hang jullie planning op en zie het meteen als stok achter de deur om je eraan te houden! De volgende pagina bevat een weekplanning die je het beste kan uitprinten.

Together
we can!

Weekplanning

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

To do:

Notes

Week:

Datum:

Community Challenge

GAME Night

De laatste challenge lieve mama! Doe je deze ook mee? Deze staat in het kader van verbinding met je kind. Laat je ons weten hoe het is befallen en wat je eruit hebt gehaald?

ORGANISEER EEN GAMENIGHT! OF DAG, NET WAT VOOR JULLIE HET MAKKELIJKSTE GAAT. KIJK DAARIN OOK WAT JOUW KIND LEUK VIND. JE KUN HET ZO GEK MAKEN ALS JE WIL NATUURLIJK, JE KUNT GAAN TWISTEREN, EEN DEENSPEL SPELEN, ISLAM VRAGENQUIZ, HINTS OF IETS VAN INTERNET PLUKKEN! NOGMAALS DOE VOORAL WAT VOOR JULLIE WERKT. EN ZIE WAT HET JE OPLEVERT, MISSCHIEN EEN HOOP LOL, VERBINDING EN HERINNERINGEN FOR LIFE

Deel 8

After talk



Vakantie

bij Asmaa & Christa



Podcast 2

Groepsapp

Deze week gebruiken we om na te praten met elkaar en inzichten en ideeën uitwisselen via de community app. Daarnaast kun je nog eens door je guide heen scrollen naar datgene wat jou is bijgebleven of waar je veel aan hebt gehad, maar ook kun je deze laatste week gebruiken om gemiste reflectievragen alsnog te beantwoorden of een opdracht te doen. Maak er gebruik van en stel ook gerust je vragen lieve mama! Want dat is ook waar deze week voor is bedoeld.

We vinden het ook super tof om te weten wat voor jou deze vakantie het verschil heeft gemaakt, wat voor jou inspirerend is geweest of gewoon datgene wat je graag wil delen. We nodigen je dus uit om van je laten horen lieve mama.



Doe'a

**“VOORWAAR, WANNEER HIJ IETS WIL
(SCHEPPEN), DAN ZEGT HIJ ER SLECHTS
TEGEN: “WEES EN HET IS.” [36:82]**

Als moslim is ons één ding wel duidelijk... ookal kun je je situatie niet veranderen, er is altijd iets dat je kunt doen.

Want wij hebben Allah, wij hebben onze ibadah. Allah kent jouw hart, jouw pijn, jouw verdriet en jouw vreugde. Als iemand alles van jou weet is het wel Allah. Wanhoop niet lieve mama, als je weer een keer met je handen in het haar zit, je vermoeidheid je dwars zit of je er gewoon even doorheen zit... Doe doe'a en leg je zorgen en problemen neer bij Hem. Hij is tot alles in staat. Alhamdoulilah.



KUN JE VANDAAG JE MOMENTJE PAKKEN OM DOE'A TE DOEN?

Keer altijd terug naar Allah

Ups & Downs horen bij het leven. We weten als moslim dat beproevingen nou eenmaal horen bij dunya. Dus soms is het ook ongemak verdragen, want er is niet altijd een oplossing voor je gevoel, je situatie en in de dingen die je meemaakt.

Maar wanhoop niet lieve mama, want we kunnen altijd iets doen.

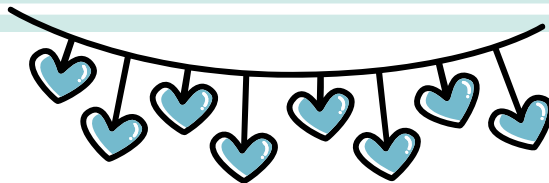
*In het gedenken van Allah
vinden de harten rust*

WEET JE HET EVEN NIET MEER LIEVE MAMA? STOP EVEN MET ALLES EN FOCUS JE OP ALLAH. DOE DOE'A, LEES DE KORAN, BELUISTER EEN LEZING, DOE DHIKR. MISSCHIEN LOS JE DAARMEE NIET VEEL OP, MAAR WEET DAT ALLAH JOU ZIET EN HOORT EN DAT ALLEEN HIJ JOUW HART KENT EN JOUW SITUATIE.

Memory board

Een mooie, afsluitende en verbindende activiteit om te doen met je kind is het maken van een memory board. Je hebt verschillende kan en klare boards die je kunt bestellen en samen met je kind kun je er wat moois van maken.

Een mooie opdracht om samen met je kind te doen is het maken van een memory board



WELKE MOOIE HERINNERINGEN HEBBEN JULLIE OPGEBOUWD LIEVE MAMA DEZE VAKANTIE? HEB HET HIEROVER MET JE GEZIN, MET JE KIND EN MAAK EEN MOOI MEMORY BOARD SAMEN. HOE LEUK IS HET OM NOG EVEN NA TE KLETSEN OVER ALLE LEUKE DINGEN EN DIT INZICHTELIJK TE MAKEN MET ELKAAR. NAAST DE MOOIE HERINNERINGEN OOK TASTBAAR MAKEN.

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.

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