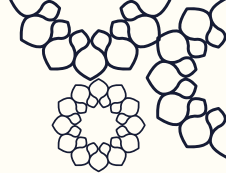
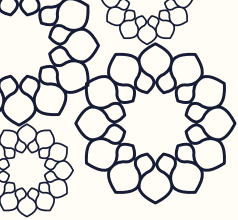




De maand Ramadan

Habit tracker 2022





Handleiding

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Lees de stappen hieronder en vul daarna de vragen op de bladzijdes erna in.

Op de volgende pagina zul je zowel de tips vinden die in het artikel waren benoemd als een aantal nieuwe tips. Wat betreft de habit tracker is er 1 pagina die je zelf meerdere malen kunt uitprinten.

1. Formuleer een gewoonte/een doel voor op de lange termijn.
 - Voorbeeld: Meer Qur'an lezen.
2. Waarom heb je dit als doel genomen? Formuleer de 'waarom'.
3. Formuleer een subdoel welke je binnen de maand Ramadan kunt behalen.
 - Voorbeeld: De Qur'an uitlezen binnen 30 dagen.
 - Wees realistisch. Soms maak je juist met kleine stappen de grootste veranderingen op de lange termijn.
4. Specificeer welke stappen je iedere dag kunt zetten om je doel te bereiken.
 - Iedere dag 1 Juz uitlezen samen met een online video/audio-opname van een bekende recitator.
5. Specificeer wat je nodig hebt om je doel te bereiken.
 - Voorbeeld: een Qur'an; één uur per dag; een recitator die alle 30 Juz heeft gereciteerd en deze op Youtube heeft gezet.
6. Voorzie welke obstakels/afleidingen op je pad zullen komen. Wellicht dat dat nu lastig is. Kom later dan terug bij deze stap, nadat je al een paar dagen bezig bent geweest met het werken aan je doel. Wellicht dat je dan al wat obstakels bent tegengekomen.
7. Houd in de habit tracker bij wat je iedere dag moet doen en ook daadwerkelijk hebt gedaan. Evalueer hoe het is gegaan en pas zo nodig je planning voor de volgende aantal dagen aan.

Keer gedurende de maand telkens terug naar je hoofddoel, subdoel en je 'waarom'. Zo herinner je jezelf er telkens aan waar je uiteindelijk naartoe wilt werken en waar je het allemaal voor doet.

Tips

- **Specificiteit:** Beschrijf alles zo concreet en specifiek mogelijk. Iemand anders zou als het ware al je stappen moeten kunnen volgen door je plan/habit tracker door te nemen.
- **Consistentie vs. motivatie:** Je moet niet wachten op motivatie, want dan kun je lang blijven wachten. Het gaat erom dat je iedere dag aan je doel werkt. Zo ontwikkel je immers een gewoonte.
- **Goede vs. slechte gewoonte:** Bij het afleren van een slechte gewoonte is het belangrijk om te begrijpen dat die gewoonte nu onderdeel is geworden van je gedragspatroon. Het dient een bepaald doel/voorziet je in een bepaalde behoefte. Nu moet je dus een andere manier vinden om jezelf in die behoefte te voorzien. Indien het luisteren naar muziek bijvoorbeeld ervoor zorgt dat je kalmeert, zou je het kunnen vervangen met yoga. Als muziek een toevlucht voor je is van de wereld om je heen, zou je in plaats daarvan ook kunnen luisteren naar alternatieven zoals podcasts, white-noise of (misschien wel de beste optie) de heilige Qur'an.
- **Afleidingen:** Bij het aan- en afleren van een gewoonte is het daarnaast van belang dat je goed zicht hebt op hetgeen wat je kan afleiden of triggeren. Probeer deze waar mogelijk te neutraliseren of zelfs te elimineren. Als je te vaak op Spotify naar muziek luistert, kun je de app verwijderen en het op die manier lastiger maken voor jezelf om naar muziek te luisteren. Als je meer Qur'an wilt lezen, maar je telefoon je erg afleidt, kun je 'schermtijd' inschakelen en bepaalde apps laten deactiveren na een bepaalde tijd.
- **Beloning:** Stel voor jezelf ook beloningen vast ter motivatie. Onze tip is om meerdere beloningen, van verschillende groottes, voor vast te stellen. Zorg ervoor dat het beloningen zijn die jou persoonlijk motiveren, een goed effect zullen hebben op je (dus niet meer schermtijd bijvoorbeeld), realistisch en haalbaar zijn. Denk hierbij aan het maken van een lekker dessert of het aanschaffen van een nieuw kledingstuk voor Eid. Alles kan een beloning zijn, zolang het iets is wat jij leuk vindt om te doen en het je kan motiveren om bezig te blijven met je doel.

Veel succes en vergeet ons niet in je dua's tijdens deze gezegende maand
inshAllah!

Mijn nieuwe Gewoonte:

Waarom:

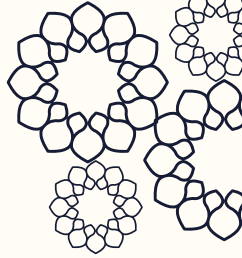
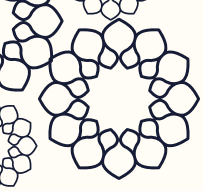
Mijn doel voor de maand Ramadan:

Hoe:

Wat heb ik hiervoor nodig:

Mogelijke afleidingen/obstakels:

Oplossingen voor die obstakels:



De maand Ramadan

DAG:

DATUM:

Doel van vandaag:

Behaald?

Beloning:

Ervaren obstakels:

“De meest geliefde goede daden bij Allah zijn die waarin een persoon volhardt (het regelmatig doet), zelfs als het een beetje is.”

- *Profeet Mohammed (saww)* -

Notities / Reflectie:

Wat kan ik morgen beter doen?

Tevredenheid over mijn dag:

