



Datum:

Extra vrijwillige gebeden en rawatib-gebeden	M	D	W	D	V	Z	Z
2 raka'aat soennat al-Fadjr							
Salaat Ad-Dhoha							
4+2 raka'aat soennat ad-Dhohr							
2 raka'aat soennat al-Maghreb							
2 raka'aat Soennat al-'Ishaa-e							
Witr-gebed							
Smeekbeden	M	D	W	D	V	Z	Z
Adzkaar Sabah (ochtend)							
Adzkaar Masa-e (namiddag)							
Smeekbeden							
Istighfaar							
Extra	M	D	W	D	V	Z	Z
Liefdadigheid							
Qor-aan reciteren							
Soerat Al-Moelk reciteren							
H'adieth doornemen							
Vasten							
Siwaak gebruiken							
Persoonlijk	M	D	W	D	V	Z	Z
Sporten							
Water drinken							
Week menu	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

To-do
Doelen
Soennen van de vrijdag
☐ Ghoesl ☐ Soerat al-Kahf reciteren ☐ Vroeg naar de moskee gaan ☐ Veel smeekbeden verrichten op het moment dat de Imaam de preekstoel bestijgt, tijdens de tussenpauze en aan het eind van de preek, tijdens de soedjoed en voor het Maghreb-gebed ☐ Vredesgroeten en zegening uitspreken over de profeet ﷺ
Zieken/familiebezoek
Memoriseren van de Qor-aan
☐ Soerat Vers ... tot vers ... ☐ Soerat Vers ... tot vers ... ☐ Soerat Vers ... tot vers ...



Datum:

Extra vrijwillige gebeden en rawatib-gebeden	M	D	W	D	V	Z	Z
2 raka'aat soennat al-Fadjr							
Salaat Ad-Dhoha							
4+2 raka'aat soennat ad-Dhohr							
2 raka'aat soennat al-Maghreb							
2 raka'aat Soennat al-'Ishaa-e							
Witr-gebed							
Smeekbeden	M	D	W	D	V	Z	Z
Adzkaar Sabah (ochtend)							
Adzkaar Masa-e (namiddag)							
Smeekbeden							
Istighfaar							
Extra	M	D	W	D	V	Z	Z
Liefdadigheid							
Qor-aan reciteren							
Soerat Al-Moelk reciteren							
H'adieth doornemen							
Vasten							
Siwaak gebruiken							
Persoonlijk	M	D	W	D	V	Z	Z
Sporten							
Water drinken							
Week menu	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

To-do
Doelen
Soennen van de vrijdag
☐ Ghoesl ☐ Soerat al-Kahf reciteren ☐ Vroeg naar de moskee gaan ☐ Veel smeekbeden verrichten op het moment dat de Imaam de preekstoel bestijgt, tijdens de tussenpauze en aan het eind van de preek, tijdens de soedjoed en voor het Maghreb-gebed ☐ Vredesgroeten en zegening uitspreken over de profeet ﷺ
Zieken/familiebezoek
Memoriseren van de Qor-aan
☐ Soerat Vers ... tot vers ... ☐ Soerat Vers ... tot vers ... ☐ Soerat Vers ... tot vers ...