

#IBADAH #INTENTIE #FOCUS

RAMADAN DOELEN & PLANNING

2026 - 1447



Ramadan is een bijzondere maand die niet voorbij mag gaan als een gewone maand. Het is een maand van reflectie, aanbidding en spirituele groei - een maand waarin je jezelf probeert te overtreffen door je extra in te spannen.

Omdat deze maand zo waardevol is, helpt het om vooraf stil te staan bij wat je eruit wilt halen. Door je tijd bewust in te delen en realistische doelen te stellen bepaal je je focus en geef je richting aan je dagen.

Om je doelen te bereiken, is het belangrijk duidelijk te hebben welke nieuwe gewoonten je wilt ontwikkelen en waarom je ze wilt behalen. De SMART-methode in deze gids helpt je hierbij. Zo werk je elke dag gestructureerd aan je Ramadandoelen.

Je kunt de gids daarnaast als agenda gebruiken. Zo kun je bijhouden wat je aan Qor-aan hebt gememoriseerd, activiteiten met familie en vrienden inplannen (bijvoorbeeld om het vasten gezamenlijk te verbreken) en lezingen of lessen plannen. Ook kun je een weekmenu bijhouden en op tijd aan de slag gaan met de voorbereidingen voor Eid ul-Fitr.

Deze gids bevat geen paginanummers. Zo kun je de hoofdstukken op jouw eigen manier ordenen en bundelen. Gebruik de volgorde die voor jou het beste werkt!

Moge het jou van nut zijn tijdens de beste maand der maanden.
Moge Allah het van ons allen accepteren, Amien!

www.happyorganizedhome.nl

 **happyorganizedhome**

De Qor-aan Uitlezen *in 20 dagen*

DAG	SOERAH	H'IZB
1	Soerah 01 vers 01 tot Soerah 02 vers 202	01 - 03
2	Soerah 02 vers 203 tot Soerah 03 vers 92	04 - 06
3	Soerah 03 vers 93 tot Soerah 04 vers 87	07 - 09
4	Soerah 04 vers 88 tot Soerah 05 vers 81	10 - 12
5	Soerah 05 vers 82 tot Soerah 06 vers 165	13 - 15
6	Soerah 07 vers 01 tot Soerah 08 vers 40	16 - 18
7	Soerah 08 vers 41 tot Soerah 10 vers 25	19 - 21
8	Soerah 10 vers 26 tot Soerah 12 vers 52	22 - 24
9	Soerah 12 vers 53 tot Soerah 16 vers 50	25 - 27
10	Soerah 16 vers 51 tot Soerah 18 vers 74	28 - 30
11	Soerah 18 vers 75 tot Soerah 21 vers 112	31 - 33
12	Soerah 22 vers 01 tot Soerah 25 vers 20	34 - 36
13	Soerah 25 vers 21 tot Soerah 28 vers 50	37 - 39
14	Soerah 28 vers 51 tot Soerah 33 vers 30	40 - 42
15	Soerah 33 vers 31 tot Soerah 37 vers 144	43 - 45
16	Soerah 37 vers 145 tot Soerah 41 vers 46	46 - 48
17	Soerah 41 vers 47 tot Soerah 48 vers 17	49 - 51
18	Soerah 48 vers 18 tot Soerah 57 vers 29	52 - 54
19	Soerah 58 vers 01 tot Soerah 71 vers 28	55 - 57
20	Soerah 72 vers 01 tot Soerah 114 vers 06	58 - 60

Bij deze Qor-aan planning (voor het uitlezen van de Qor-aan in de maand Ramadan) is er rekening gehouden met de menstruatieperiode of andere omstandigheden - daarom bevat deze planning maar 20 dagen.

motivatie.

DOELEN - REALISTISCHE VERWACHTINGEN

Werk gestructureerd aan je doelen. Zonder een duidelijke planning kan de tijd snel voorbijgaan - zonder dat je hebt waargemaakt wat je je had voorgenomen. Stel daarom concrete, haalbare doelen om je tijd optimaal te benutten. Soms loopt het anders dan gepland, of voelt het allemaal wat veel. Juist op die momenten is het belangrijk om even stil te staan bij de kern: **waarom wil je een bepaald doel bereiken?**

WAT ZIJN OP DIT MOMENT JOUW BELANGRIJKSTE DOELEN?

-
-
-
-
-

WELKE GEWOONTES WIL JE DEZE RAMADAN ONTWIKKELEN?

Doelen RAMADAN

STEL JE RAMADAN DOELEN SMART OP

SPECIFIEK

Wat wil je precies bereiken?
Wees duidelijk en concreet.

MEETBAAR

Hoe meet je je voortgang of
dat je je doel hebt bereikt?

ACCEPTABEL

Past het bij jouw waarden of
bij wat belangrijk is voor jou?

REALISTISCH

Is het doel haalbaar en past
het binnen je mogelijkheden?

TIJDGEBONDEN

Wat is je deadline? Wanneer
wil je dit doel bereikt hebben

MIJN SMART-DOEL IS:

Combineer je antwoorden tot één concreet en duidelijk doel

Doelen RAMADAN

STEL JE RAMADAN DOELEN SMART OP

BEHAALD

BEHAALD

BEHAALD

BEHAALD

mijn momenten van 'Ibaadah

Gebruik deze maand als een kans om je band met Allah te versterken en je dagen te vullen met handelingen die je dichterbij Hem brengen. Houd je intentie zuiver, wees oprecht, streef naar Zijn tevredenheid, en baseer je daden en aanbidding op de Qor-aan en Soennah. Door je tijd bewust in te delen, ontstaat er balans tussen aanbidding en je dagelijkse verantwoordelijkheden. Ter inspiratie volgen een aantal vormen van aanbidding.

De vijf verplichte gebeden dienen op de vastgestelde tijden te worden gebeden. Naast deze verplichte gebeden kun je extra gebeden verrichten. Sommige extra gebeden horen bij specifieke verplichte gebeden, terwijl andere op bepaalde tijden vrijwillig zijn.

Ramadan is de maand waarin de Qor-aan werd geopenbaard. Besteed extra aandacht aan de Qor-aan en probeer elke dag een deel te reciteren, zodat je de Qor-aan gedurende de maand minimaal één keer kunt uitlezen.

Elke goede daad wordt vermenigvuldigd beloond, en verschillende vormen van aanbidding dragen bij aan het versterken van je Imaan. Dit kan door kennis te vergaren maar ook door familiebanden te onderhouden of bij te dragen aan activiteiten in de moskee.

De dag vrijdag kent veel zegeningen en bijzondere momenten, en is een dag om extra aandacht te besteden aan aanbidding, smeekbeden en het gedenken van Allah.

Vraag Allah om vergeving, leiding en het goede voor jezelf en je naasten, in deze wereld en het Hiernamaals. Herhaal in de laatste tien nachten van Ramadan de volgende smeekbede: **"Allahoemma innaka 'afuwwun tuhibbul- 'afwa fa 'fu 'anni"**

Soennah gebed Fadjr
Salaat Ad-Doha
Soennah gebed Dhor
Soennah gebed Maghreb
Soennah gebed 'Ishaa-e
Taraweeh' / Tahajjud
Witr

Qor-aan reciteren
Qor-aan memoriseren
Moeraadja'ah
Tafsir bestuderen

Boeken lezen
Ah'adith bestuderen
Liefdadigheid verrichten
Familiebanden versterken
Je inzetten voor de Oemmah

Het vrijdaggebed bijwonen
Soerat al-Kahf lezen
Zegening uitspreken over de profeet ﷺ
Smeekbeden verrichten tussen 'Asr en Maghreb

Adzkar as-Sabah' (ochtend)
Adzkar al-Masa-e (avond)
Smeekbeden algemeen
Smeekbeden voor de oemmah

Iftar

weekmenu

DAG 1 RAMADAN

DAG 2 RAMADAN

DAG 3 RAMADAN

DAG 4 RAMADAN

DAG 5 RAMADAN

DAG 6 RAMADAN

DAG 7 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

UITNODIGING IFTAR

Iftar

weekmenu

DAG 8 RAMADAN

DAG 9 RAMADAN

DAG 10 RAMADAN

DAG 11 RAMADAN

DAG 12 RAMADAN

DAG 13 RAMADAN

DAG 14 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

UITNODIGING IFTAR

Iftar

weekmenu

DAG 15 RAMADAN

DAG 16 RAMADAN

DAG 17 RAMADAN

DAG 18 RAMADAN

DAG 19 RAMADAN

DAG 20 RAMADAN

DAG 21 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

UITNODIGING IFTAR

Iftar

weekmenu

DAG 22 RAMADAN

DAG 23 RAMADAN

DAG 24 RAMADAN

DAG 25 RAMADAN

DAG 26 RAMADAN

DAG 27/28 RAMADAN

DAG 29/30 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

UITNODIGING IFTAR

reflectie

STERKTES

VERBETERPUNTEN

ZWAKTES

ZWAKTES

VERBETERPUNTEN

STERKTES

h'ifd tracker

Djoez-e 'Amma

SOERAH	DATUM H'IFDH			DATUM MOERAADJA'AH		
An-Nabaa-e						
An-Naazi'aat						
'Abasa						
At-Tekwier						
Al-Infitaar						
Al-Moetaffifien						
Al-Inshiqaaq						
Al-Boeroedj						
At-Taariq						
Al A'la						
Al-Ghaashiyah						
Al-Fadjr						
Al-Balad						
As-Shams, Al-Layl						
Ad-Dhoh'aa, As-Sharh'						
At-Tien, Al-'Alaq						
Al-Qadr, Al-Bayyinah						
Az-Zalزالah, Al-'Aadiyaat						
Al-Qaari'ah, At-Takaathoer						
Al-'Asr, Al-Hoemazah						
Al-Fiel, Qoeraysh						
Al-Maa'oen, Al-Kawthar						
Al-KaaFiroen, An-Nasr, Al-Masad						
Al-'Ikhlāas, Al-Falaq, An-Naas						

Eid

voorbereidingen

ONTBIJT

WARME MAALTIJD

ZOETIGHEDEN

TOETJES

BOODSCHAPPENLIJST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

doelen.

2026 - 2027

FEBRUARI - RAMADAN	MAART - RAMADAN	APRIL
<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
MEI	JUNI	JULI
<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
AUGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER
<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
NOVEMBER	DECEMBER	JANUARI
<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>

na de ramadan.

Ramadan is meer dan alleen vasten – het is een maand van groei, reflectie en toewijding. De dagen kunnen voorbij zijn, maar de lessen en gewoontes die we hebben opgebouwd, hoeven dat niet te zijn.

Na de Ramadan begint de uitdaging om vast te houden aan de goede gewoonten die we hebben opgebouwd. Op welk vlak je ook bent gegroeid deze Ramadan - kleine, consequente stappen maken het verschil. Die consistentie is waar de nadruk op ligt.

De Profeet ﷺ zei: "De meest geliefde daden bij Allah zijn de daden die constant worden uitgevoerd, ook al zijn ze klein." (Boekhari & Moeslim)

Moge Allah het vasten en alle goede daden van ons accepteren en ons een volgend Ramadan schenken. *Amien!*

www.happyorganizedhome.nl

info@happyorganizedhome.nl



Happy Organized Home

11e editie - 2026

© Deze Ramadanplanner is samengesteld door happyorganizedhome.nl en is **GRATIS** te downloaden op www.happyorganizedhome.nl je mag het kopiëren en via alle wegen verspreiden. Je mag geen wijzigingen aanbrengen en het mag niet te **KOOP** aangeboden worden. Happy Organized Home behoudt alle rechten op haar werk.