



LARA

LIFESTYLECOACH

EEN WEKELIJKSE REFLECTIE

Imaan Check-in

52 weken van verbinding met je hart, je gewoontes en je Heer. Eén rustig moment per week — voor de vrouw die van binnenuit wil groeien.

52 WEKEN · LIFESTYLECOACHLARA.COM

Zo werkt je check-in

Neem elke week één rustig moment voor jezelf — een kop thee, een stil hoekje. Deze check-in helpt je stilstaan bij je gebed, je gewoontes en je hart. Geen druk, geen perfectie. Alleen eerlijkheid en zachtheid voor jezelf.

1

Gewoontes

Markeer met een kruisje wat je hebt volbracht. Zie het niet als afrekening, maar als een liefdevol overzicht.

2

Imaan-meter

Hoe verbonden voelde je hart zich deze week? Er is geen goed of fout — alleen bewustzijn.

3

Reflectie van de week

Elke week draait om een nieuw thema en een nieuwe vraag, zodat je telkens iets anders in jezelf ontdekt.

4

Dankbaarheid & dua

Sluit af met shukr en een dua vanuit je hart. Zo eindigt elke week in vertrouwen.

- Digitaal of op papier.** Je kunt de tekstvelden direct op je scherm invullen en de vakjes markeren met een kruisje, of de pagina's printen en met de hand invullen. Print op A4 voor het mooiste resultaat.

I MAAN CHECK-IN

Intentie *Niyyah*

Alles begint in het hart.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Met welke intentie stap jij deze week je dagen in?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Dankbaarheid *Shukr*

Zien wat er al is.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Voor welke drie dingen ben je deze week het meest dankbaar?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Geduld *Sabr*

Rust vinden in het wachten.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar mag je deze week wat zachter en geduldiger in zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Vertrouwen *Tawakkul*

Loslaten wat je niet kunt sturen.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat kun je deze week bewust uit handen geven?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK



I MAAN CHECK-IN

Oprechtheid *Ikhlaas*

Doen voor Allah alleen.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke daad wil je deze week puur en oprecht verrichten?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Godsbewustzijn *Taqwa*

Hem overal aanwezig weten.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wanneer voelde je je deze week het dichtst bij Allah?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Nederigheid *Tawaadu*

Klein zijn, van binnen groot.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar mag je ego deze week een stapje terugdoen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Hoop *Rajaa*

Licht zien voorbij de drempel.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar hoop en verlang je stilletjes naar?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Vergeving

Maghfirah

Ruimte maken door te vergeven.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat of wie mag je deze week loslaten en vergeven?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Tevredenheid *Ridaa*

Vrede met wat is.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waarmee mag je deze week meer tevreden zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Standvastigheid *Istiqamah*

Trouw blijven aan het goede.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke goede gewoonte wil je deze week volhouden?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Mildheid *Rifq*

Zacht voor jezelf en anderen.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar mag je deze week wat milder zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Ingetogenheid *Hayaa*

Ingetogen kracht.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat wil je deze week met meer bescheidenheid doen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Berouw *Tawbah*

Terugkeren met een open hart.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar in wil je deze week een nieuw begin maken?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Liefde *Mahabbah*

Het hart richten op Hem.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Hoe kun je deze week liefde tonen — aan Allah en aan anderen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Overpeinzing *Tafakkur*

Stilstaan en zien.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welk moment van schoonheid wil je deze week echt opmerken?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Vrijgevigheid *Sadaqah*

Geven vanuit overvloed.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat kun je deze week delen — tijd, geld of een glimlach?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Rust van het hart *Sakinah*

Innerlijke stilte.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat brengt jouw hart deze week tot rust?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Eerlijkheid *Sidq*

Waarheid in woord en daad.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar in wil je deze week eerlijker zijn — ook naar jezelf?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Barmhartigheid *Rahmah*

Zacht naar alles wat leeft.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Voor wie kun je deze week wat zachter zorgen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Herinnering *Dhikr*

Het hart levend houden.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welk moment van dhikr wil je deze week vasthouden?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Gebed *Salaah*

Vijf ankers per dag.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welk gebed wil je deze week met meer aandacht verrichten?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

De ochtend *Fajr*

Beginnen bij het licht.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Hoe wil je deze week je ochtenden vormgeven?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Verbinding met de Quran *Tilaawah*

Woorden die dragen.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welk vers of stukje wil je deze week dichter bij je houden?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK



IMAAN CHECK-IN

Smeekbede *Duaa*

Praten met je Heer.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke dua draag je deze week in je hart?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Zelfbeheersing *Nafs*

De ziel zachtjes leiden.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke gewoonte wil je deze week wat meer temmen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Zusterschap *Ukhuzwah*

Samen sterker.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wie wil je deze week bewust nabij zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Goede daden *Amal saalih*

Kleine daden tellen.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke kleine goede daad wil je elke dag doen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Matigheid *Zuhd*

Genoeg is genoeg.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waarvan mag je deze week wat minder nemen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Zorg voor je lichaam *Amaanah*

Je lichaam is je toevertrouwd.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Hoe zorg je deze week goed voor je lichaam en rust?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Mooi denken *Husn adh-dhann*

Het goede aannemen.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Over wie of wat wil je deze week milder denken?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Familieband *Silat ar-rahim*

Warmte dichtbij houden.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke band wil je deze week wat aanhalen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Kennis *Ilm*

Blijven leren.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat wil je deze week leren of beter begrijpen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

De tong bewaken *Hifdh al-lisaan*

Woorden met zorg kiezen.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welk woord wil je deze week vaker — of juist minder — zeggen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

IMAAN CHECK-IN

Loslaten *Tafwidh*

Zorgen neerleggen.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke zorg mag je deze week bewust neerleggen bij Allah?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Vergevingsgezindheid Afzo

Ruimhartig zijn.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Voor wie kun je deze week wat toegelijker zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Innerlijke rust *Itmi'naan*

Thuiskomen in jezelf.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat geeft jou deze week een gevoel van thuis?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Dienstbaarheid *Khidmah*

Er zijn voor een ander.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Voor wie wil je deze week iets betekenen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Tijd & barakah *Barakah*

Zegen in je uren.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waarom wil je deze week bewuster je tijd geven?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

IMAAN CHECK-IN

Het stille moment *Qiyaam*

Rust in de nacht.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welk stil moment wil je deze week voor jezelf nemen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Kracht in beproeving *Ibtisaa*

Groeien door tegenslag.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke uitdaging leerde je deze week iets moois?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Gulheid *Karam*

Een ruim hart.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar in wil je deze week wat guller zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Zijn plan *Qadar*

Vertrouwen in de weg.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
- ☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar mag je deze week meer op Zijn plan vertrouwen?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Zachtheid voor jezelf *Rifq bin-nafs*

Ook jij verdient mildheid.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Hoe kun je deze week liever voor jezelf zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK



IMAAN CHECK-IN

Vernieuwing *Tajdiid*

Het hart opnieuw richten.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Welke intentie wil je deze week fris opnieuw maken?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Aanwezigheid *Khushuu*

Er echt bij zijn.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar wil je deze week met volle aandacht bij zijn?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Hoop na moeite *Faraj*

Na regen komt licht.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar zie je deze week een sprankje hoop?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Terugkijken met dank *Muhaasabah*

Eerlijk de balans opmaken.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Waar ben je deze week trots op, hoe klein ook?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Balans *Miezaan*

Alles op zijn plek.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat vraagt deze week om meer evenwicht?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Volhouden *Thabaat*

Blijven staan.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat helpt jou deze week om vol te houden?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

I MAAN CHECK-IN

Verlangen naar het goede *Raghbah*

Streven met het hart.

DATUM

__ / __ / ____

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Naar welk goeds verlang je deze week het meest?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK



I MAAN CHECK-IN

Afsluiting & nieuw begin *Khitaam*

Een jaar van groei.

DATUM

-- / -- / ----

MIJN INTENTIE DEZE WEEK

Deze week kies ik voor...

● MIJN GEWOONTES DEZE WEEK

- ☐ Quran gelezen ☐ Ochtend- & avond-adhkar ☐ Dua gemaakt
☐ iets gegeven (sadaqah)

● IMAAN-METER — hoe verbonden voelde mijn hart zich?

afstandelijk ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 heel verbonden

● REFLECTIE VAN DE WEEK

Wat neem je mee uit dit jaar — en wat laat je met liefde achter?

● WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN — alhamdulillah, groot of klein

● MIJN DUA DEZE WEEK

EEN DUA OM MEE AF TE SLUITEN

O Allah, maak mijn hart standvastig op Uw pad, verlicht mijn dagen met dankbaarheid, en geef mij rust in de wetenschap dat U altijd bij mij bent.

Je bent begonnen, en dat is al moediger dan je denkt.
Wees zacht voor jezelf, week na week. Groei komt in stilte.

Heb je deze check-in met succes doorlopen? Ik hoor het
heel graag — stuur me gerust een DM op Instagram!

@lifestylecoachlara

Als lifestylecoach help ik zusters aan een sterk lichaam en een rustige geest, met islam als fundament. Wil je meer weten of persoonlijk contact? Ik hoor graag van je.

LIFESTYLECOACHLARA.COM · INSTAGRAM.COM/LIFESTYLECOACHLARA

