



LARA

LIFESTYLECOACH

BEGIN JE DAG MET INTENTIE

Mijn ochtendroutine

Een rustige start van je dag: gebed, dankbaarheid en focus. Print de planner zo vaak je wilt en begin elke ochtend met helderheid.

DAGELIJKSE PLANNER · [LIFESTYLECOACHLARA.COM](https://lifestylecoachlara.com)

Mijn ochtendroutine

Begin je dag met rust, dankbaarheid en intentie.

DATUM

__ / __ / __

GEBED & DHIKR

☐ Wudhu verricht

☐ Fajr gebeden

☐ Ochtend-adhkar / dhikr

☐ Vrijstelling van gebed

MIJN INTENTIE VOOR VANDAAG

Waar wil je je hart vandaag op richten?

Vandaag kies ik voor...

MIJN TOP 3 VAN VANDAAG

De drie dingen die er écht toe doen.

1

2

3

WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN

Eén ding, groot of klein — alhamdulillah.

Ik ben dankbaar voor...

ALS DE TIJD HET TOELAAT

Extra taken — zonder druk. Wat blijft liggen, mag blijven liggen.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

RUIMTE VOOR GEDACHTEN

Reflectie, dua, een herinnering of gewoon wat er opkomt.

"Rust is geen luxe, het is een keuze."

LIFESTYLECOACH LARA