

## ACT & Ramadan

### De Ramadan eindigt: wat neem je mee?

De maand van vasten, reflectie en verbinding loopt voor veel mensen ten einde. Na weken van toewijding aan discipline, bezinning en spirituele groei, breekt Eid al-Fitr aan – een moment van vreugde, samenzijn en dankbaarheid. Maar hoe zorg je ervoor dat de lessen van de ramadan niet vervagen zodra het vasten stopt? Hier kan de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) een waardevolle rol spelen.

#### 1. Leven in het moment

Tijdens de ramadan sta je stil bij wat echt belangrijk is. ACT moedigt hetzelfde aan: aanwezig zijn in het hier en nu. In plaats van te rennen naar de volgende verplichting, kun je jezelf herinneren om echt te proeven van de maaltijd die je eet, de gesprekken die je voert en de vreugde van Eid bewust te beleven.

#### 2. Omgaan met ongemak

Vasten vraagt om geduld en doorzettingsvermogen. Honger, dorst of vermoeidheid zijn ongemakkelijke gevoelens die je leert accepteren. Dit sluit naadloos aan bij ACT: je hoeft niet van ongemak af, maar je kunt er ruimte voor maken zonder dat het je keuzes bepaalt. Welke moeilijke gevoelens kwamen naar boven tijdens de ramadan en hoe ben je ermee omgegaan?

#### 3. Waarden als kompas

De ramadan draait niet alleen om vasten, maar ook om reflectie en verbinding. Waarden zoals compassie, zelfdiscipline en dankbaarheid komen naar voren. ACT helpt je om deze waarden niet alleen in deze heilige maand te volgen, maar ze als leidraad te houden voor je leven. Hoe wil je deze waarden meenemen in je dagelijkse bestaan na de ramadan?

#### 4. Actie ondernemen

ACT draait om het in lijn brengen van je gedrag met je waarden. Misschien heb je tijdens de ramadan bewuster tijd gemaakt voor naastenliefde, introspectie of geduld. Welke kleine stappen kun je zetten om deze gewoonten voort te zetten, ook nu de vastenperiode voorbij is?

### Eid als nieuw begin

Eid al-Fitr markeert het einde van de ramadan, maar kan ook een nieuw begin zijn. Hoe kun je de inzichten die je hebt opgedaan integreren in je dagelijks leven? Door mindfulness, acceptatie en handelen naar je waarden blijf je niet alleen trouw aan jezelf, maar houd je ook vast aan de essentie van wat de ramadan je heeft gebracht. Wat neem jij mee uit deze bijzondere maand?

