

Deze bundel is van

En hij/zij belooft zichzelf deze detox te volgen zoals voorgeschreven in de tekst.

Handtekening:



DIGITALE DETOX

In drie weken tijd afkickend van het scherm

Leer nee te zeggen tegen je scherm!
Ervaar vrijheid!
Win je tijd terug!

Copyright Stef Michiels

Hono centrum in verbinding

stef michiels
(Foundries)

Inleiding:

We zitten teveel op ons scherm, dat is een feit. Maar hoe begin je daar nu aan? Hoe begin je aan het creëren van nieuwe “scherm loze” gewoontes? Het begint zoals bij de meeste zaken met bewustwording. Eens we ons bewust worden van ons gedrag, kunnen we het gaan aanpassen. Dit kan voor een stuk op wilskracht worden gedragen. Daarna neemt de oude of in jouw geval, de nieuwe gewoonte het over. Want daarom doe je deze opdracht toch, niet? 😊

De eerste week:

Deze eerste week ga ik je vragen om bij te houden hoe lang je exact hebt gespendeerd voor een scherm. Let op, dit telt voor alle schermen. Elke avond noteer je voor jezelf even de tijden en noteer je welk scherm. Daarnaast verdeel je dit nog in social media, internet, enz...

Dag 1: vertel eens wat over je dag.

Welke score geef je deze dag? 1-10 Wat ging er goed? Wat ging er minder goed? Wat gaat er morgen beter gaan?

[illegible]

Dag 2: Vertel eens wat over je dag.

Nu dat je je eerste dag hebt bij gehouden, schrik je daar een beetje van? Denk eens na over wat je met die tijd allemaal zou kunnen. Stel je krijgt deze hoeveelheid tijd cadeau, wat zou je daar dan mee willen doen?

[illegible]

Dag 3: Vertel nog maar wat, dit is een nieuwsgierige opdracht.

Hoe voelde dat gisteren, dat besef? Nu je weet hoe je deze gewonnen tijd kan spenderen, wil ik dat je eens opschrijft hoe je deze tijd terug gaat pakken. Maak maar een plan voor week twee. Let op, maak het niet té moeilijk. Er mogen namelijk successen worden gevierd. Bijvoorbeeld: Ik ga volgende week elke dag één uurtje minder op de telefoon. Of ik zet een timer van twee uren. Of ik pak een boek vast i.d.p.v. de tv. Bedenk het maar. 😊

[illegible]

Dag 4: Nu mag je bijna écht aan de slag gaan. Maar eerst, vertel maar wat over je dag.

Hoe voel je je? Uitgeput? Of boordevol energie? Ervaar je veel spanningen? Of ervaar je net meet ontspanningen? Schrijf er eens wat over. En schrijf erbij dat je dit gevoel wenst te behouden, of dat je het wil vervangen door een ander gevoel. Bijvoorbeeld, ik voel me vandaag wat somber, en ik zou me liever opgewekt voelen. Gogogogo

[illegible]

Dag 5: Je kan bijna gaan starten met tijd te winnen.

Hoe zalig is het besef wel niet dat je binnen twee dagen kan starten met extra tijd te winnen. Voel maar is goed hoe dat aan voelt. Extra ruimte. Extra tijd. Stel jezelf dat maar eens voor dat je reeds bent geslaagd in je afbouw. Schrijf maar eens hoe dat voor je aan voelt. En stel dat je dit nu al hebt, die ruimte, die zeeën van tijd. En schrijf maar op, hoe zalig dat is, en hoeveel makkelijker het je leven maakt. Doe maar.

[illegible]

Dag 6: What's fun to do is fun to do.

Je hebt je plan op zak, je hebt je motivatie bij je, tijd om het écht te gaan maken nu. Ik wil dat je op zoek gaat naar iets, wat je als kind altijd leuk vond om te doen. Ga maar net zover terug tot je gevonden hebt waar je vroeger uren tijd aan kon spenderen. Zou je dat nu als volwassene nog kunnen? Welke activiteit leunt hierbij aan en zou je jezelf met evenveel plezier willen gunnen?

Dag 7: De belofte.

Hier mag jij je belofte naar jezelf gaan schrijven. De belofte die je gaat maken ten opzichte van je nieuwe gewoonte, de belofte naar het winnen van extra tijd. Het winnen van extra ruimte. Vanaf morgen start je met je doelstellingen. Om voor deze opdracht te slagen wil ik dat je minstens 5 uren aan vrije tijd wint. En dat klinkt mogelijk overweldigend. Maar het is makkelijker dan je denkt. Beloof het jezelf. En hang je beloften daar, waar je het meest in verleiding komt.

Ik naam: _____ belooft mezelf plechtig deze bovenstaande voorwaarden na te leven. Ik belooft dit aan mezelf omdat dit het beste is én het gezondste is voor mijn mentaal, geestelijk, emotioneel én lichamelijke welzijn.

Datum: _____

Handtekening: _____



De tweede week:

Deze week ga je de concrete stappen ondernemen die je voor jezelf hebt gemaakt in de eerste week. Vervloek die afstandsbediening, vervloek die telefoon en stel voor jezelf al eens periodes in waarin je niet gestoord wilt worden. Dat is de juiste uitdrukking, want we worden gestoord van die vervloekte telefoon, niet? Allereerst wil ik dat je een volledige dag kiest waar je het scherm volledig links laat liggen. Tenzij je linkshandig bent, dan leg je het maar rechts.



tip: Leg je telefoon op een plaats waar je zelden komt, zet je meldingen af zodat enkel het bellen kan doorkomen, en laat hem daar liggen. Check bij jezelf eens hoe vaak je de impuls hebt om er naar toe te wandelen. Enkel doe je dat uiteraard niet op deze gekozen dag.

Dag 8: Doe ne keer iets leuks vandaag.

Ik wil dat je vandaag eens iets doet dat je leuk vindt om te doen. Je kan het alléén uitvoeren of met vrienden of familie, zolang het maar iets is waar jij plezier uit put en het jou niet uitput. Daarbij laat je je telefoon maar verstopt liggen op een plaats waar je niet vaak komt. Daarna mag je even schrijven hoe dat voor je voelde, zo even iets doen zonder afleiding. Vol in het moment. Heb je veel prikkels gekregen? Of gaat het je nu al perfect af zo zonder die schermpjes.

[illegible]

Dag 9: Een half uurtje afzondering en stilte.

Vandaag verwittig je je gezin, je familie, kortom iedereen met wie je samen woont om je een half uurtje volledig met rust te laten. Een half uurtje zonder jij jezelf af. Gaat dit niet thuis, rij even naar een bos, of een mooi plekje waar je helemaal alleen bent. En ga daar maar zitten, zonder scherm, zonder telefoon. En kijk maar even wat er allemaal in je op komt. Luister maar naar je gedachten. En noteer, wat er allemaal door je hoofd gaat in deze stilte. Kijk maar even zonder oordeel, het mag er allemaal zijn.

[illegible]

Dag 10: Gedumpt door een sms...

- Vandaag mag je een brief schrijven naar een vriend(in) die jij gaat dumpen. Je ziet hem/haar niet langer graag, je houdt er niet meer van, en hij/zij steelt al jouw kostbare tijd. Jouw vriend(in), de telefoon. Neem echt de tijd om dit zo levendig mogelijk te maken. Schrijf over wat hij/zij je allemaal heeft ontnomen, hoe hij/zij jou met momenten ziek heeft gemaakt, hoe hij/zij zich helemaal opdringt en jouw tijd steelt.
- Schrijf een liefdesbrief aan je nieuwe liefde. De liefde voor ruimte, natuur, stilte en innerlijke rust. De liefde voor jezelf in ontspanning. De liefde om voor jezelf te zorgen. De liefde voor die persoon in de spiegel die onafhankelijk kan leven van zijn/haar ex-vriend(in).

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

En terwijl heb je weer wat minder op je scherm gezeten! Super gedaan! Heb je nog meer ideeën?

Dag 11: Het is maar een uurtje vandaag.

Een uurtje zonder scherm. Wat ga je anders doen dan? Pffff, ik vervel me, ik pak toch gewoon die telefoon, of ik zet de tv op. Is dat stemmetje er al geweest? Het is het monstertje achter de schermen. En dat monstertje begrijpt niet waarom jij ervoor kiest om de andere kant op te kijken. Weet jij waarom jij kiest om de andere kant op te kijken? Schrijf het maar even op. 😊 vandaag mag je een uurtje stelen van de regietijd van jouw monstertje en mag je zelf bepalen wat jij wil beleven. En ook al is er wat verveling, laat je gedachten deze maar opvullen. vandaag een volledig uur van je vrije tijd zonder scherm. uiteraard lukt je dat.

[illegible]

Dag 12: Opmerkelijke verschillen.

Neem vandaag eens even de tijd om te reflecteren hoe het gaat. Hoe is het met je? Gaat het goed om de schermmpjes weg te leggen? Zo ja, top. Zo nee, wat gaat er moeilijk? Waarmee word je geconfronteerd? En is er iets wat het makkelijker zou kunnen maken voor je? Merk je al enig verschil op? Bekijk het even zonder oordeel.

[illegible]

Dag 13: Geef je tijd weg.

Vandaag kies je ervoor om jouw vrije tijd aan iemand te schenken. Om 100% van jouw aandacht volledig aan je vrienden/familie te schenken. Uiteraard zonder een scherm. Ga in gesprek, geef eens een massage, speel een gezelschapsspel. Alle ideeën zijn hier welkom. Maar, je bent het alvast beu gehoord. **ZONDER** schermpje. En ervaar zelf hoe groot dat verschil is.

Ken je dat? Als je op bezoek bent bij iemand en ze nemen hun telefoon vast. Midden in een gesprek "ping" of een ander raar geluid wat plotseling iedereen triggert op de telefoon te kijken. En dan in één keer heb je géén sociaal contact meer, géén aandacht meer.

Is het mooiste geschenk dat je iemand kan geven niet de volle 100% van jouw aandacht?

Dag 14: Voorbereiding op de volgende week. Time to detox!

vandaag ga je je voorbereiden op de full detox. Dit wil zeggen: Een telefoon dient om te bellen. That's it! Voor de mensen die een eigen bedrijf runnen ligt dit uiteraard net iets anders maar lees dan "zakelijk gebruik". De regels van de volgende week zijn:

- Geen scherm in vrije tijd!
- Doe minstens twee leuke dingen in de plaats.
- NO TV AT ALL! (hetzij 1 film als quality-time, met of zonder popcorn)
- Geniet van dit proces, denk aan wat je wint, en niet aan wat je verliest.

Noteer hier nog bijkomstige doelstellingen die jij graag wil bereiken de volgende week. Want je gaat tijd hebben om ze te doen. Je gaat tijd vrij maken om ze uit te voeren en je gaat er verdorie deugd van hebben.

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



Tip: Als je het moeilijk hebt, of je komt in de verleiding. Neem jezelf pen en papier en schrijf alle gedachten op die ervoor zorgen dat je het moeilijk hebt. Noteer alle punten waar je in de verleiding komt. En zie deze gedachten, als de regie van het monstertje achter de schermen, hij wie niet wil dat je positieve veranderingen doormaakt.

Ik naam: _____ belooft mezelf plechtig deze bovenstaande doelstellingen na te leven. Ik beloof dit aan mezelf omdat dit het beste is én het gezondste is voor mijn mentaal, geestelijk, emotioneel én lichamelijk welzijn.

Datum: _____

Handtekening: _____



*Rotsvast overtuigd de innerlijke natuur te laten groeien
Om het ware zelf te doen ontspruiten.*

De derde week:

Dit is de laatste week van de digitale detox. Ik hoop dat je er reeds van hebt genoten om jezelf een zee van tijd te graven. Deze week mag je gaan genieten van de gewonnen rust. En als er toch een onrustig gevoel ontstaat, denk er dan aan dat dit enkel je lichaam is die zogenaamd iets mist. Iets wat het gewend was. Aanschouw het als volgt: je hebt eerst een kuil gegraven de voorgaande twee weken. In deze weken is er dus een soort van leegte ontstaan. Ons lichaam wil deze kuil terug gevuld hebben, dus begint het af en toe wat rare dingen te doen. Het vraagt naar de oude gewoontes. Da's het makkelijkste toch? Mogelijks op korte termijn wel, maar op lange termijn levert het je enkel dezelfde stress en onrust op. Wat we deze week dus gaan doen is de kuil vullen met nieuw helder water. Nieuwe gewoontes. Nieuwe routines. Kortom, het begin van een nieuwe jij.

Dag 15: De spannendste dag

Spannend! Al aan de derde week toegekomen. Ik ben benieuwd te ontdekken hoe gemakkelijk jij dit kan. Hoe jij zonder dat scherm kan. En hoe jij die nieuwe gewoontes helemaal vanzelf omarmt. Vertel eens. Hoe is het met je vandaag aan deze start van de full detox? Kijk je er naar uit? Of is het toch lastiger dan je dacht? Noteer je gedachten.

[illegible]

Dag 16: Wat na deze detox?

Tja, wat als je deze detox tot een goed einde hebt gebracht. Dan ben je uiteraard geslaagd voor de detox. (Als dit een test was tenminste) Maar de werkelijkheid is, dat het geen test is. Het is een aanloop naar gezond schermgebruik. Een inzicht over hoe jij je digitale tijd op een verantwoorde en gezonde manier kan gaan inzetten. Je mag noteren wat jij na deze detox allemaal gaat veranderen aan je gedrag om ervoor te zorgen dat je niet meer in dezelfde valkuil terecht komt. Welke regels ga je jezelf opleggen om ervoor te zorgen dat je gedrag in lijn blijft met je verwachtingen? En hoe goed ga je jezelf daar aan kunnen houden?

[illegible]

Dag 17: Kleurt je dag.

Kleuren is iets waardoor je je gedachten even kan uitschakelen. En geloof me, af en toe doet dat gewoon ronduit deugd! Geniet vandaag van een zalig creatief en mindful moment terwijl je bezig bent met enkel en alleen maar, een uil inkleuren. Enjoy!



Dag 17: Wist je dat.

[illegible]

Dag 18: verzín een plaats in huís

- _____
- _____
- _____
- _____

Dag 19: Je bent bijna aangekomen

[illegible]

Dag 20: De voorlaatste dag is voor jou

HONO
centres in verbinding

Dag 21: De plechtige afsluiter

Wat ga jij ondernemen om je digitaal gedrag beperkt te houden?

Hoe is het voor je geweest? Hoe heb je deze detox ervaren?

Welke regels ga je jezelf opleggen met betrekking tot je digitaal gedrag?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Ik naam: _____ beloof mezelf plechtig deze bovenstaande regeltjes na te leven. Ik beloof dit aan mezelf omdat dit het beste is én het gezondste is voor mijn mentaal, geestelijk, emotioneel én lichamelijk welzijn.

Datum: _____

Handtekening: _____



Gefeliciteerd met het afkickten van de digitale drug! Enjoy the freedom!