



# BEN JIJ TOE AAN EEN DIGITALE DETOX?

## WE DELEN GRAAG DE VOORDELEN EN TIPS MET JE!

Betrap jij jezelf er ook steeds vaker op dat je jouw mobiele telefoon wel erg vaak pakt? En dan niet met een speciale reden, maar gewoon om 'even' te kijken iemand nog wat leuks gepost heeft op Insta, of dat je een mailtje 'gemist' hebt? Tuurlijk zitten er apps op je telefoon die je voor je werk of andere belangrijke zaken gebruikt, maar zou het niet heerlijk zijn als je die gedachteloze acties wat minder zou hebben?

We hebben een aantal voordelen én tips voor je op een rijtje gezet zodat je ineens zeeën van tijd over hebt voor de écht belangrijke dingen; Meer tijd om bewust te genieten, vertragen en verbinden.

### DE VOORDELEN VAN EEN DIGITALE DETOX

#### JE HOUDT EEN STUK MEER TIJD OVER

Ja duh, hoor ik je zeggen! Maar wist je dat onderzoek heeft uitgewezen dat telefoongebruik sinds de corona crisis is toegenomen en dat consumenten gemiddeld zo'n 4,8 uur per dag op hun telefoon zitten. Da's veel heh! Denk je eens in wat je met die tijd zou kunnen doen op een dag: je kunt eindelijk dat fotoboek maken van je kroost of dat ene boek lezen wat al zo lang op je ligt te wachten. Welkom in de échte wereld!

#### JE HEBT MINDER STRESS

Laten we eerlijk zijn, je leven is al druk genoeg met je werk, gezin, hobby's en vrienden. Dat continu 'aan' staan door de agendameldingen, social media updates en het altijd bereikbaar zijn op je telefoon is best vermoeiend. Minder tijd op je telefoon betekent minder prikkels en minder stress!



#### JE SLAAPT BETER

Veel mensen kijken voor het naar bed gaan of zelfs in bed nog 'even' op hun telefoon (zei iemand Netflix?). Het licht van je telefoon verstoort de aanmaak van melatonine, je weet wel dat hormoon dat je lichaam aanmaakt als het donker wordt en je slaperig maakt. Dit leidt tot moeilijker inslapen en een verstoorde nachtrust. En dat is wat we nu net niet willen toch? Vooral diegenen onder ons met kleine kinderen: slaap is heilig! Dus leg 1,5 uur voor het slapen gaan je telefoon lekker weg en zie wat het met je slaap doet.

#### JE PRODUCTIVITEIT GAAT OMHOOG

Als je direct op alle inkomende meldingen reageert lijkt het wellicht of je lekker veel doet, maar het zorgt wel continu voor afleiding en haalt je uit je concentratie. Dus is dat multitasken wel zo efficiënt? Focus op één taak per keer en je hebt meer rust en je krijgt meer gedaan!

#### ALLES WAT JE AANDACHT GEEFT GROEIT!\*

De mobiele telefoon is er altijd: op tafel in vergaderingen, in restaurants, bij een bezoek aan je moeder. Hoe fijn zou het zijn als we onze bewuste aandacht bij het daadwerkelijke moment hebben en niet bezig zijn met die lonkende berichtjes? Zo veel leuker om elkaar de aandacht te geven en niet die telefoon.

*\*Bedankt voor dit geheugensteuntje Aristoteles!*

### WAT IS EEN DIGITALE DETOX EIGENLIJK?

Een detox is het afkicken of ontwennen van een gewoonte.

Een digitale detox is dus eigenlijk een ontwenningsskuurtje van je telefoon.





## MAAR HOE DAN? WE HEBBEN 5 TIPS VOOR JE!

1

### GEEN TELEFOON IN JE SLAAPKAMER

Veel mensen (wij ook!) gebruiken hun telefoon als wekker en dat is prima, maar leg je telefoon dan wel buiten handbereik. Je komt dan niet in verleiding om nog even je email te checken of nog één keer de socials af te gaan én je bent gelijk in beweging als je wekker gaat.

*Oh en je partner zal er ook blij mee zijn waarschijnlijk ;-)*

2

### BEGIN JE DAG ZONDER JE TELEFOON

Als je telefoon buiten handbereik is kun je heerlijk relaxed wakker worden. Je hoeft niet gelijk dingen te doen, niet dat dringende emailtje beantwoorden dat anders in je hoofd blijft zitten. Blijf lekker liggen, doe een (korte) meditatieoefening, of maak zelfs een wandeling.

3

### ZET JE MELDINGEN EN GELUID UIT

Als je niet telkens die berichten op je telefoon ziet, kom je ook minder snel in de verleiding om het te checken, dus:

- Zet je meldingen uit (ook die blauwe vinkjes in What's App);
- Zet het geluid van je meldingen uit (zoals die van de What's App groepen);
- Zet je telefoon eens helemaal op stil (en nee, die trilfunctie ook niet aan).

Je telefoon op stil zetten is niet altijd mogelijk omdat je bereikbaar 'moet' zijn voor werk, school, kinderopvang, etc. Maar hoe je situatie ook is, begin eens met de meldingen.

4

### PLAN VASTE MOMENTEN IN

De lokroep van je telefoon is wat gedempt als je tip 3 hebt toegepast en je kunt nu een stapje verder gaan: plan vaste momenten in om je telefoon te checken. De informatiestroom gaat zeker door, maar jij kunt zelf bepalen wanneer jij daar voor open staat. Lekker controle, wie houdt daar niet van?!

5

### KIES EEN VASTE PLEK VOOR JE TELEFOON

Sommigen van ons zijn spreekwoordelijk geboren met het mobieltje in de hand en onze bff (best friend forever) gaat overal mee naartoe. Om wat gezonde afstand te creëren tussen jou en je bff kun je hem/haar/het een vaste plaats in je huis geven. Uit het oog, uit het hart - maar toch niet helemaal :)

#### BONUSTIP 6:

#### DOWNLOAD THE APP FOREST

Beetje raar misschien om een app te downloaden als je juist je telefoongebruik wilt minderen, maar Forest is een gratis app die je helpt bij het wegleggen van je telefoon.

Je kunt zelf instellen hoe lang je jouw telefoon niet wilt gebruiken en in de tussentijd plant de app (elk half uur) een boom. Alleen jij kunt de boom in leven houden door niet aan je telefoon te zitten.

**Hallo productiviteit  
& goed gevoel!**



In werkelijkheid is nog knap lastig zo'n digitale detox, maar hé, je hebt de eerste stap al gezet, want je bent je nu bewust van je digitale gedrag :) En je hoeft heus niet je telefoon te verbannen voor een dag, week of maand, maar met onze tips kun je stappen zetten om iets meer afstand te nemen van je telefoon.

**MET WELKE TIP BEGIN JIJ?**

**Z**

