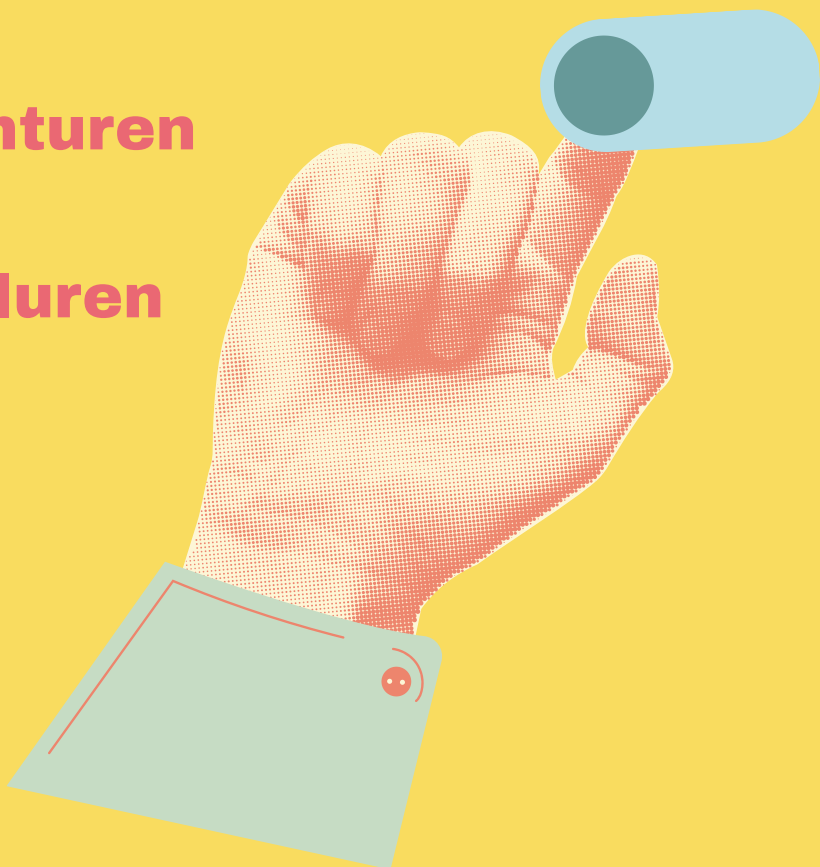


Janny Schuijffel

# SMART doeBOEK

van  
schermturen  
naar  
lummeluren







Eerste druk 2025

Copyright © Janny Schuijffel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-9040426-4

NUR 895

Auteur: Janny Schuijffel

Uitgever: Janny Schuijffel

Ontwerp & illustraties: Janny Schuijffel



# Dit Smart doeBoek is van/voor:

## omdat:

Alsjeblieft, dit doeboek is voor jou, lummelaar in de dop!

- Jij, die hebt opgemerkt dat je beeldschermgebruik je offline bezigheden te vaak verdringt.
- Jij, die wil dat tijd met anderen en met jezelf in balans is.
- Jij, die verlangt naar minder scrollen, swipen, typen of grinden.
- Jij, die behoefte hebt in het offline leven op ontdekkingstocht te gaan.

A yellow frame with rounded corners and a small red dot in the top-left corner. A light blue circle is partially visible behind the text.

**Jouw  
leven  
past niet  
in een  
scherm**

A solid red circle.

**Ook niet in een doeboek trouwens**

## ENTREE

Vooraf	10, 11
De fases	12
Korte handleiding	13
Laveren	14
Entree	15, 16, 17
Eerst dit	18, 19, 20, 21
Nulmeting	22, 23
Elk voordeel heb zijn nadeel	24
Daar ga je	25
Korte handleiding	26

## FASE 1 MIJMER & DOBBER

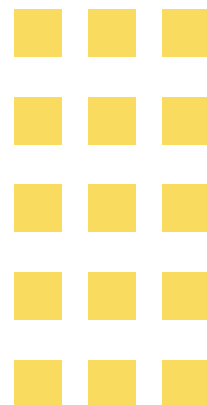
Mijmer & dobber	28
Weekblik 1	29
Deze dag komt nooit meer terug	30
Mijn voorbijgegane dag	31
Rapport	32
Lummeldag?	33
Saaie is best fraai	34
Saaie gedachtenspingsels	35
Scrollol	36
Pakkie-an	37
Gemak	38
Mag het makkelijker?	39
Heel gewoon	40
Verleiding	41, 42
Ik verveel me	43

## FASE 2 DWARREL & LAAT VAREN

Dwarrel & laat varen	46
Weekblik 2	47
Een daad van verzet	48
Drijvend verlangen	49, 50
Betekenis	51
Waardevol	52
Maskerade	53
Gezien worden	54
Lege batterJij	55, 56
Stopcontact	57
Ik ben een mens	58
Lummeldag?	59
Ik verveel me	60
Technologie...	61

## FASE 3 LAAT HET PRUTTELEN & STOMEN

Laat het pruttelen & stomen	64
Weekblik 3	65
Baas in eigen bubbel?	66
Volgens Tura	67
Volgens Emma	68
Patronen	69
Foutmelding	70
Andere ikke	71
Geen gezicht	72
Mensbeeld	73
Schermbeschaamt	74
Mijn schermschaamte	75
Plan A	76
Plan B	77
Lummeldag?	78
Tegendraads	79
Werk in vooruitgang	80
Speelkwartier	81



## FASE 4 SPIN & LAAT GAREN

Spin & laat garen	84
Weekblik 4	85
Geheugensteun	86
Trotseer	87
Op je plek	88
Lummelzone	89
Context	90
Opschonen	91
Mijn digi-detox	92
Lummeldag?	93
Zintuigen	94
Jouw speeltuin	95
Ik denk dus ik voel	96
Hoofd en hart ontknopen	97
Nergensland	98
Gesprek verlaten	99
SamSam	100
Lummeldag?	101
Corrigerend vermogen	102
Wij vervelen ons een beetje	103

## FASE 5 TIJD VOOR SPEKTAKEL & DADEN

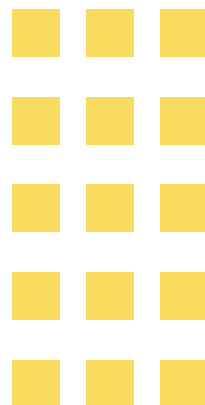
Tijd voor spektakel & daden	106
Weekblik 5	107
Bruggen bouwen	108, 109
Mute	110, 111
Wijsheid	112
Mijn verhaal (deel 1)	113
Wat blijft boven water	114
Mijn tegenverhaal (deel 2)	115
Lummeldag?	116, 117
Als het klopt	118
Afstemmen	119
Als het even tegenzit	120, 121
Gestaag	122, 123
YouTime	124
Lummeldag?	125

## FASE 6 KOESTER & LUMMEL

Koester & lummel	128
Weekblik 6	129
Tijd voor fessa	130
Lummeldag?	131
Koester je nieuwe koers	132
Mijn brief	133
Rituelen	134
Mijn rituelen	135
Recht om te falen	136
Mijn mislukte trofee	137
C'est La Vie	138
Open einde	139
Perspectief	140
Hang op	141, 142
Hoe is het NU meting	143
Beknopt	144
Legger	145, 146
Zonder internet...	147

## EXIT

Jij bent een lummelaar, geen robot!	150
Quickfix	151
Offline ideeën	152
Cold spots	153
Wachtwoorden drama	154
Gegevens van bekenden	155
Bronnen	156
Nawoord	157
Over Juffrouw Janny	158



## Vooraf

Al jaren stel ik mij de vraag hoe je stress, ach eigenlijk alle vervelende gevoelens de baas kunt blijven. Sinds de introductie van de laptop, smartphone en tablet ben ik bezig mij er op een gezonde manier toe te verhouden. Lukt dat? Met vallen en opstaan. Het leven kan uitdagend zijn en vaak geloven we dat er iets mis is als we niet gelukkig zijn, maar is dat zo? Met dit doeboek wil ik ruimte scheppen om bewust stil te staan bij onze digitale afhankelijkheid, en je uitnodigen je tempo te vertragen en te durven lummelen.

### Waarom Smart?

Smart heeft verschillende betekenissen, afhankelijk van de context. De meest bekende toepassing van het woord is die van *management en persoonlijke ontwikkeling*. Waar Smart staat voor Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden. In een andere context verwijst Smart naar slimme technologie. Denk aan smartphones, smartwatches en smart homes, waarbij apparaten verbonden zijn met het internet. Smart is ook een automeerk of gewoon de Engelse vertaling voor slim. In alle gevallen staat Smart voor slim, effectief en vernieuwend. Het Smart Boek is dus vooral een slim, werkbaar en grensverleggend boek, bomvol leuke, creatieve, nuttige opdrachten.

### Hoe is het doeboek opgebouwd?

- In zes fases. Waarbij elke fase zo zijn aandachtspunten en uitdagingen heeft.
- In elke fase speelt hoe dan ook je brein, je persoonlijkheid en je omgeving een wezenlijke rol in je veranderproces.
- In elke fase word je door bijbehorende standpunten, vragen en opdrachten tot denken, doen, ervaren en reflectie aangezet.

### Wat levert het op?

Uit het meest recente onderzoek blijkt dat je er gemiddeld 66 dagen over doet om een nieuwe gewoonte aan te leren. Het is daarom aan te raden ruim twee maanden de tijd te nemen om het doeboek te doorlopen. Bovendien is het een weglegboek en tussentijds lummelt, verveelt en leert om soms niets te doen. Het precieze tijdsbestek en wat het je gaat opleveren hangt sterk af van je persoonlijkheid, je huidige schermgedrag en je omgeving. Bovendien is echt voelen of iets voor jou werkt toch iets heel anders dan een stuk tekst uit dit boek begrijpen en proberen toe te passen. Processen kun je helaas niet afdwingen, het duurt zolang het duurt. Een lummelaar zou zeggen: je hebt wat bereikt als je (on)bereikbaar bent!

## **Voor wie is het doeboek?**

Dit doeboek is voor (jong)volwassenen vanaf 16 jaar. Want, vanaf ongeveer 16 jaar word je meer bewust van de gevolgen van je gedrag en het effect dat het heeft op anderen. Je kunt dan over het algemeen beter nadenken over de keuzes die je wil maken en krijgt meer zelfinzicht. Je eigen identiteit wordt belangrijker, waardoor je beter kunt omgaan met groepsdruk en minder snel nog iets zult doen waar je niet achter staat. Dit zijn belangrijke eigenschappen om het doeboek met enige overwinning te kunnen doorlopen.

## **Analoog & digitaal**

- In het Smart Boek gaat het over digitaal welzijn. Digitaal welzijn is het bewust omgaan met technologieën, zodat het geen of minder negatieve invloed heeft op je gezondheid. In het Smart Boek gaat het over digitale schermen. Dit zijn alle apparaten met een beeldscherm, zoals smartphones, tablets, computers, spelconsoles en televisies. En de digitale activiteiten zoals video's kijken, internetten, gamen, sociale media gebruiken en online (huis)werken.
- Onder analoog versta ik een boek met papieren bladzijden, het gebruiken van een fotorolletje of het schrijven met een pen, tekenen met inkt, krijt, verf of stift. Dit geeft een heel ander gevoel dan digitale versies zoals, een e-reader, digitale camera, het typen in je computer of tekenen op een tablet.

## **Lummelen, vervelen en lanterfanten**

- Lummelen is de kunst van doelloos aanwezig zijn, geen actie of plan. Je laat tijd ontstaan, zodat nieuwe ingevingen kunnen opborrelen. In het lummelen wordt het denken zachter en het waarnemen scherper.
- Vervelen is het ongemakkelijke moment waarin het brein stopt met zoeken naar prikkels, en nieuwe verlangens of ideeën zich kunnen vormen. Verveling is de poort naar creativiteit en zelfreflectie.
- Lanterfanten is spelen met traagheid, ronddwalen zonder doel, en de wereld laten binnenkomen zonder haast of oordeel.

Het is voornamelijk onze sensomotorische ontwikkeling die er voor zorgt dat we de wereld om ons heen begrijpen. Daarom is analoog werken, zintuigelijk ervaren en lummelen & vervelen zo belangrijk voor ons.

Je leest in dit boek vast en zeker veel wat je al weet en doet. Ik heb niet de illusie dat jij na het doorlopen van het boek je schermdrang volledig onder controle hebt. Ik ben er wel van overtuigd dat jij een begin hebt gemaakt met bewuster kiezen wat, waarom en wanneer je digitale activiteiten juist wel of niet gebruikt. Ik hoop dat het toepassen van veranderingen die je hebt bedacht en het doorvoelen van alle oefeningen je proces op een positieve manier activeren.

# De fases

Elke verandering begint met de behoefte dat je dingen anders wil. Dit zijn in een notendop de fases die je doorloopt om te komen tot minder scherm- en meer lummeltijd.

## Fase 1

### Mijmer & dobber



Je start met voorbereidende oefeningen. Misschien begin je in deze fase al kleine veranderingen door te voeren, of je denkt na over hoe je meer offline kunt zijn. Dit is een fase van nadenken en uitproberen.

## Fase 2

### Dwarrel & laat varen



Je begint je bewust te worden van *de waarom* van je (te) hoge schermtijd. Je ziet de voor- en nadelen van minder online zijn. Het is tijd om keuzes te maken die ruimte creëren voor meer offline momenten.

## Fase 3

### Laat het pruttelen & stomen



Je krijgt langzaam grip op een nieuwe balans in je on- en offline gedrag. Je merkt de positieve effecten van minder schermtijd en voelt je goed over de keuzes die je maakt.

## Fase 4

### Spin & laat garen



Je maakt vaker verbinding met de offline wereld om je heen. Je hebt je nieuwe gewoonten verder geïntegreerd en ervaart minder onrust, zelfs als je een paar uur zonder beeldschermen bent.

## Fase 5

### Tijd voor spektakel & daden



Je bent actief bezig met toepassen. Je merkt dat je meer controle hebt over je on- en offline leven. Je maakt bewust keuzes om je scherm regelmatig in te ruilen voor sensomotorische en analoge ervaringen.

## Fase 6

### Koester & lummel



In deze laatste fase heb je je oude gewoonten omzeild en ben je comfortabel met je nieuwe balans. Je koestert de tijd offline en hebt geleerd om met gemak lummeltijd in je leven te integreren.

## Korte handleiding

Begin

Schrijf, knip, onderstreep in je doeboek

Geef je eigen betekenis aan de oefeningen

Maak de oefeningen op jouw manier

Neem alle tijd, leg het af en toe weg

Lees opnieuw, herhaal, herhaal

Ontwikkel kleine rituelen om aan de gang te blijven

Benader de oefeningen als een uitdaging

Sluit al je schermen (of verstop ze nu)

Er zijn geen regels, alleen processen & opties

Sta open

Kijk regelmatig terug

# Laveren

Hieronder staan verschillende staten van *denken en zijn* waar je doorheen zult gaan. Je schippert voortdurend. Dat hoort erbij. Waar je *laveert* hangt van een heleboel dingen af. Het kan gebeuren dat je langere tijd in éénzelfde staat van denken en zijn bent. Het is goed om dit te beseffen. Neem daarom dagelijks een moment om na te denken over wat je precies wel en niet wil met jouw schermgebruik. Een goed vast moment hiervoor is bijvoorbeeld na het opstaan of het avondeten.

## Vast

Het kan zijn dat je vindt dat er niets hoeft te veranderen. Je vindt je schermgebruik normaal, omdat het geen probleem voor je is. Het kan zijn dat andere mensen klagen over je hoeveelheid schermuren; je vindt dat ze zeuren.

## Twijfel

Het kan zijn dat je twijfelt. Aan de ene kant vind je jouw schermgebruik misschien wel een probleem. Aan de andere kant is het ook gewoon leuk en handig. Je bent nog aan het nadenken wat je wilt.

## Mogelijk

Je wilt alleen specifiek schermgebruik minderen, bijvoorbeeld minder gamen, gokken, porno kijken of TikTocken. Je weet alleen nog niet goed hoe je dit wil aanpakken. Het kan zijn dat je de beslissing neemt om extra ondersteuning te zoeken of een hulpmiddel te gebruiken, zoals de *Telefoon Lockbox met Timer* of een *massagebril*.

## Actief

Als je alle schermtijd drastisch wil minderen, dan kun je aan de slag gaan. Je wilt echt dingen leren en anders gaan doen. Je leert wat voor jou moeilijke situaties kunnen zijn en hoe je hier anders mee om kunt gaan.

## Zeker

Misschien ben je zover dat je bijvoorbeeld alleen de smartphone niet meer wil gebruiken en precies weet wat je wel en niet online wenst te doen en waarom. Je bent dan zeker van je zaak.



# ENTREE





Met de komst van het wereldwijde web dachten veel mensen dat het onze wereld zou verbeteren en ons dichterbij elkaar zou brengen. Informatie vinden, delen en met elkaar in contact blijven zou eenvoudiger worden. Maar ruim dertig jaar nadat internet toegankelijk werd voor bedrijven en particulieren, zien we dat die positieve verbinding en dat gemak ook een keerzijde hebben gekregen. Een keerzijde die niet altijd gunstig uitpakt voor onze algehele gezondheid. Dat weten we nu.



Volgens Diana gaat er een helende werking uit van een echt gesprek

## Eerst dit

Ik pak hem weer, de smartphone, tablet of laptop, zonder reden kijk ik even en voor ik het weet ben ik een uur verder, waren mijn oog-, hand- en nekspieren aangespannen zonder dat ik het doorhad en heb ik geen zin meer om boodschappen te doen en te koken, wat ik eigenlijk wil doen. Eet een snelle hap en het voelt uiteindelijk helemaal niet prettig dat deze hinderlaag mijn tijd opslurpt en daarmee mijn gevoelsleven lijkt te bepalen.

De hoeveelheid informatie, beelden, notificaties en berichten die zich non-stop aan ons opdringen, houden ons af van alles wat vele malen beter is voor onze gezondheid; namelijk... vul maar in, je weet het antwoord vast wel!

Wat mij daarnaast zorgen baart, is het bellende, swipende straatbeeld. De gebogen lichaamshouding van veel mensen om ons heen. In de trein, in het café, op het terras, zelfs in het verkeer, fietsend of in de auto! Ogen op het scherm, terwijl de echte wereld om hen heen zich uitstrekt, vol mogelijkheden, contacten, verhalen, kunst en de natuur. Allemaal gemiste kansen: op interessante ontmoetingen, lerende observaties en creatieve lummelmomenten.

Het is alsof we zijn vergeten hoe we met elkaar in wezenlijk contact moeten komen. Onze gesprekken zijn vervangen door likes en emoji's. De sociale interacties die er juist zo toe doen voelen door dit alles nogal eens oppervlakkig, vluchtig, soms zelfs ongemakkelijk. We lijken gevangen in een digitale fuik die ons sociaal, mentaal en fysiek uitput. En dat, dat vind ik best treurig. Ik vind het een vorm van verwaarlozing. Dit is waarom ik het Smart Boek ben gaan schrijven en illustreren.

Het Smart Boek is mijn poging om dit onmenselijke gedoe, samen met jou te doorbreken. Samen bewust vaker op de pauzeknop drukken, lummelen, mijmeren en ontdekken wat er gebeurt als we losraken van het scherm.

Laten we elkaar helpen herinneren dat er zoveel is, wat de digitale wereld ons helemaal niet kan bieden. We hoeven niet 24/7 online te zijn om bereikbaar en verbonden te zijn. Een gemiddeld mensenleven duurt slechts 700.000 uur. Dus hupsakee aan de slag!

De digitale wereld heeft ons leven op veel gebieden verrijkt, maar helaas ook sociaal verarmd en daar hebben we het allemaal knap lastig mee. Niemand is hier schuldig aan. Het is niet alleen jouw verantwoordelijkheid om hier iets aan te doen. Het is een gezamenlijk probleem dat we erg makkelijk, vaak veel tijd online doorbrengen. En hierdoor is ons offline bestaan eentje geworden van verwijdering, tegen elkaar aan botsen, voorbijgaan en niet écht luisteren. Laat staan dat we er nog aan toekomen grote hoeveelheden digitale prikkels te verwerken. Zelfstandig nadenken. Ons werkelijk inleven in een ander. Of een potje vervelen, daar doen we helemaal niet meer aan. Een eerste stap die je kunt zetten tegen de sociale verarming is bewust kiezen voor minder schermtijd. Hoe wil jij omgaan met jezelf, medemens en de wereld om je heen? Aandacht, tijd en ruimte lijken tegenwoordig onbereikbaar, maar het is er gewoon!

Jij hebt nu het Smart Boek in handen! Misschien heb je het gekocht (of cadeau gekregen) omdat je meer rust in je hoofd wil? Af wil van gebrek aan focus, meer aandacht voor je omgeving? Wat de reden ook is, ik hoop vooral, omdat jij diep van binnen weet dat jij, met jouw leven er toedoet! Dat er meer uit het leven te halen valt dan uren schermturen.

Het is de hoogste tijd om vaker te lummelen. Te niksen, lanterfantten, luilakken en ons af en toe eens flink te vervelen. Kom achter je scherm vandaan, kijk om je heen en laat je fantasie de vrije loop. Lummelen helpt vrij te denken, open te staan, te vormen, te groeien, contact te maken, te dagdromen, te verbeelden, te ervaren en te voelen (dat we leven).

Een gezond iemand geeft zijn leven gemiddeld een 8. Zorgt goed voor zichzelf en anderen, voelt zich verbonden (nee, niet met wifi) en is productief en actief.

Wij leven in een digitale, complexe, snelle, individualistische 24-uurs samenleving met steeds minder gevoel voor saamhorigheid. Meer en meer mensen houden dit niet meer bij of uit. In je eentje kun je dit maatschappelijke probleem niet aanpakken.

Met het, niet anti-digitale, wel pro-sociale Smart Boek stel ik voor dat we onze krachten bundelen en ons focussen op gezamenlijk welzijn. Laten we toenemende eenzame en onzekere gevoelens met elkaar aanpakken. Laten we meer naar elkaar omkijken in plaats van naar onze mailbox. Laten we minder communiceren via apps en/of avond na avond bingewatchen van series. Laten we stoppen met onszelf voortdurend kortstondig bevredigen en belonen. Uit onze digitale bubbels spatten en samenwerken aan kwaliteit van ons bijzondere mensenleven voor lange termijn en elkaar meer complimenteren. Daar wordt iedereen beter van. Op naar een vitaal en rijk sociaal bewustzijn. Leer, leef speel en lummel!



Volgens de bordspellclub FOMO is spelen  
een uitdrukking van menselijke vrijheid

### **De lummelaar**

Een lummelaar is vrij. Die leeft meestal in het moment, ervaart de wereld met al zijn zintuigen in vol ornaat en denkt: 'Wat is dit toch heerlijk!' Een niet-lummelaar heeft weinig rust. Die vindt dat hij altijd iets, al dan niet belangrijks, moet doen. De niet-lummelaar heeft een oordeel over niets doen: niets doen is saai, is dom, zonde van je tijd, anders komt *het werk* nooit af.

Verklapalarm: dat laatste komt ook mét de nodige lummeluren nooit af!

Lummelen moet je durven en willen. Even geen moeite doen. Gedachtenloos en ongehaast bezig zijn met niet al te ingewikkelde handelingen, waarbij gedachten vrij kunnen rond rondwarrelen. Het onverwachte laten gebeuren. Geen plannen, geen lijstjes, geen prestaties, geen schijn, geen illusies en geen controle.



*Volgens Miep is lummelen helemaal niet efficiënt*

**Bonus:** misschien ontdek je gaandeweg waar je naar verlangt en wat je wil betekenen en hoe je dat wil aanpakken. De stoei-, knoei- en groeioefeningen in dit doeboek neemt je stap voor stap mee, om los te raken van je schermen. Sta jezelf en je relaties toe om anders in jullie kostbare leven te staan. Begin nu! Er is geen excuus. Laat je bevragen, doe, denk, wik, weeg, klaag en zucht!

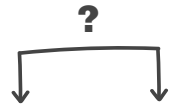
Succes, jij kan dit!

Juffrouw Janny

**Disclaimer:** er is geen garantie dat je voornemens gaan lukken, want als je iets kan, wil dat nog niet zeggen dat het ook lukt. Je hebt immers flink wat lef en vastberadenheid nodig.



# Nulmeting



Je kijkt vaker naar een scherm dan je van plan bent.

Ja

Nee

Je hebt geprobeerd minder vaak naar een scherm te turen, maar dat lukt niet.

Ja

Nee

Je bent veel tijd kwijt aan scrollen en swipen, gamen en/of bingewatchen.

Ja

Nee

Je hebt een sterke drang om steeds naar je scherm te gaan.

Ja

Nee

Door je hoge schermtijd doe je het slechter op school, studie, werk en privé.

Ja

Nee

Je schermgebruik zorgt voor gedoe met vrienden en ouders, en toch blijf je veel tijd doorbrengen achter het scherm.

Ja

Nee

Je stopt met hobby's, sporten en ziet vrienden en familie steeds minder.

Ja

Nee

Je blijft appen in het verkeer, ook al ken je de risico's en je verantwoordelijkheid.

Ja

Nee

Je blijft schermturen, ook al weet je dat het lichamelijke, sociale en mentale klachten veroorzaakt en verergert.

Ja

Nee

Je bent steeds vaker online, omdat je ervan overtuigd bent geraakt dat dat het echte leven is.

Ja

Nee

Als je een halve dag offline bent word je onrustig. Dat gaat pas weg als je weer online bent geweest om je ding te doen.

Ja

Nee

0 - 1  
Ja

Je bent een superheld in schermverleiding weerstaan!

2 - 3  
Ja

Je voelt een milde aantrekkingskracht naar digitale activiteiten.

4 - 5  
Ja

Je bent dagelijks en regelmatig zinloos online.

6 of  
meer  
Ja

Je on- en offline leven is uit balans.

Je hoeft niet op alle punten *ja* te hebben om toch een probleem te ervaren met je schermgebruik. Je kunt een milde aantrekkingskracht hebben om digitaal actief te zijn. Hierbij functioneer je offline prima, maar ben je online wel afhankelijk. Veel mensen denken dat je pas een probleem hebt als je klachten ervaart en meer dan 4 uur per dag schermtuurt.

Heb je twee of drie x *ja*, dan wil je voorkómen dat je (sociale, mentale en fysieke) klachten krijgt. En niet te onderschatten is, *wat* je precies online doet. Er is voor je brein een verschil tussen 4 uur aan je scriptie werken of 4 uur tiktokken.



Volgens Liv is de juiste keuze vaak de moeilijkste

De oefeningen in het doeboek zullen je anders laten nadenken en kijken, zodat je inzicht krijgt in je eigen gebruik en gewoonten. Pak de bron aan, wat deze ook is! Kom achter jouw *waarom* van je schermtijd. Het kan zijn dat je meer nodig hebt dan een doeboek. Misschien zijn er problemen door je schermgebruik. Voel je je eenzaam, depressief, of is je zelfbeeld negatief? Wanneer jouw schermtijd zoveel invloed heeft op je leven, praat dan a.u.b. met iemand die je vertrouwt en ga naar je huisarts.



# Daar ga je

Voor alles is een tijd waarop iets begint. Je tekent deze belofte als je vastberaden bent om alles fases aan te gaan, ondanks alle hobbels die zich zullen voordoen. Denk goed na voor je de belofte met jezelf ondertekent!

Beloof ik [je naam].....mijzelf, een echte lummelaar te zijn. Ik ga vaker lummelen, niets doen, luieren en minder schermuren, offline leven, omdat ik dat wil!

Mijn inzet is: volledige betrokkenheid en aandacht. Ik kom in actie en werk aan mijn persoonlijke en het collectieve doel. Ik beloof:

- Dat ik mijn oordeel uitstel tegenover mijzelf en andere schermtuurders.
- Dat ik bereid ben om offline mijn overwinningen te vieren en te delen.
- Dat ik bereid ben om offline te delen wat ik denk en voel.
- Dat ik luister en opensta voor mijzelf en de ander.
- Dat ik alles doe ten gunste van mijn digitale welzijn.

Hoeveel tijd ik online mag en wil zijn en waarmee is:

.....  
.....  
.....

Advies aan mezelf is:

.....  
.....  
.....

Mijn dagelijkse vaste moment om even na te denken over wat ik wil met mijn schermgebruik om te beseffen waar ik laveer is:

.....  
.....

Ik teken ervoor!

Handtekening: .....

# FASE 1

**Mijmer & Dobber**

**Doel: bewustwording & vertragen**

Ik.....



geef toe  
dat ik

een scherm  
voor mijn kop heb

Waardevolle lessen worden geleerd door je doelen *niet* te halen!



**MIJN OPENINGSZIN of TEKENING**