

JANUARI 2018

1 MAAND MET OFFLINE UITDAGINGEN

1 Begin het jaar rustig aan op standje 7 in plaats van standje 10	2 Stel je notificaties zo in dat je minder tussen-door gestoord wordt	3 Duik vandaag eens vroeg in bed en lees een boek of tijdschrift	4 Maak vandaag alleen mentale foto's in plaats van echte foto's	5 Zet vandaag iemand in het zonnetje met een vriendelijk gebaar	6 Begin de dag met een rustig ontbijt en een papieren krant	7 Durf jij het aan om vandaag (een gedeelte) offline te zijn?
8 Loop een rondje buiten tijdens de pauze, alleen of met een collega	9 Sta vandaag 10 minuten eerder op voor een uitgebreid ontbijt	10 Douché vandaag eens met volledige aandacht voor het douchten zelf	11 Laat je telefoon vandaag (gedeeltelijk) in je jas of tas zitten	12 Leun vandaag eens meer achterover en geniet van wat er is	13 Ruim je klerenkast op, maak een selectie en geef oude kleren weg	14 Kijk vandaag eens op je horloge i.p.v. op je telefoon hoe laat het is
15 Check vandaag eens wat vaker jezelf in plaats van je telefoon	16 Laat je telefoon uit tot je op je werk bent en geniet van de rust	17 Stuur vandaag een kaartje naar iemand, zomaar omdat het kan	18 Zet je wekker en ban de smartphone uit de slaapkamer, voor goed?	19 Groet of lach naar drie toevallige voorbij-gangers op straat	20 Schrijf vandaag een (verzonnen) verhaal met papier en pen	21 Ontbijt zonder enige media en denk na over waar je zin in hebt
22 Geniet van een lekkere lunch in je eentje in stilte op een fijne plek	23 Laat de tv en laptop vanavond uit en zoek een mooi alternatief	24 Zorg vandaag eens extra goed voor jezelf, op alle fronten	25 Durf jij het aan om je telefoon een nachtje in je bureaula te laten?	26 Zet je telefoon vandaag uit onder het eten om echt te kunnen proeven	27 Vertel een naaste wat je aan hem of haar bewondert/ waardeert	28 Vandaag is het social-media-loze zondag, doe je mee?
29 Vergeet je telefoon vandaag met opzet, durf je het aan?	30 Verwijder vandaag de meest tijdrovende app van jouw telefoon	31 Wat zou jij rondom dit thema in februari willen uitproberen?	1 ...	2 ...	3 ...	4 ...