

24H Digital Detox

Zaterdag 3 mei

Inspiratie & Voorbereiding

Hi Offliner!

Super leuk dat je mee doet met onze 24H Digital Detox Challenge.

Op zaterdag 3 mei gaan we samen met duizenden andere 24 uur offline. Geen meldingen, niet eindeloos scrollen — gewoon even een dag zonder schermen.

We hebben deze printbare pdf voor je samengesteld om je voor te bereiden op je 24 uur aan 'unplugged bliss.'

See you on the other side!



*Print mij om
offline te lezen!*



Inhoud

- 1** Detox Voorbereiding

- 2** Offline Inspiratie

- 3** Onze Tips

- 4** Offline Activiteiten

- 5** Ervaringen

1. Detox Voorbereiding

The Basics

Zet je digitale apparaten uit (en zet ze achter slot en grendel) op de vrijdagavond vóór de challenge, om 21.00 uur lokale tijd. Ga pas 24 uur later – om zaterdag 21.00 uur – weer online.

Voorbereidingstips

Laat mensen om je heen weten dat je offline gaat, zodat ze niet bezorgd worden als je niet reageert. Deel het nummer van iemand uit je omgeving, zodat je in noodgevallen toch bereikbaar bent.

Verzamel alvast spullen voor leuke activiteiten om de dag mee te vullen: boeken, creatieve spullen, je dagboek, een bordspel, etc.

Nog een paar praktische dingen om rekening mee te houden:

- Ga je op pad? Print je reisschema of schrijf het van tevoren op.
- Moet je vroeg opstaan? Regel een analoge wekker of vertrouw op je biologische klok.
- Betalen? Neem een pinpas of wat contant geld mee.

Maar het allerbelangrijkst: plan niet te veel. Doe wat goed voelt en go with the flow.

Oh, en: daag vrienden of familie uit om mee te doen. Wel zo gezellig!

2. Offline Inspiratie

Wat te doen tijdens je 24 uur offline? Wij helpen je op weg! Met behulp van onze Offline Club community in Amsterdam hebben we een lijst gemaakt van onze favoriete offline activiteiten om te ontspannen, te vertragen, en creatief bezig te zijn.

Tips uit de community:

- Lezen: Boeken, tijdschriften of stripboeken. Lezen helpt je stress te verlagen en tot rust te komen.
- Creatief of productief bezig zijn: Koken, schrijven, knutselen of werken aan een project dat al een tijdje ligt te wachten.
- Quality time: Zoek familie op of spreek af met een vriend(in). Doe een spelletje, praat over het leven of ga samen wandelen.
- Buitenactiviteiten en sporten: Wandelen, tuinieren, sporten, of gewoon genieten van de natuur.
- Mediteren en reflecteren: Schrijf in je journal of ga even mediteren. Dat helpt om je hoofd leeg te maken en weer helder te denken.
- Plannen: Maak een planning voor je komende weken. Werk ideeën uit of maak een bucketlist.
- Relaxen: Neem een warm bad, doe een dutje, of maak er een spa-dag van.

3. Onze Tips

Maak 'offline' een gewoonte met deze top drie tips van de oprichters van de The Offline Club:



Begin klein – Het opbouwen van een digitale detoxing routine kost tijd. Laat bijvoorbeeld je telefoon thuis wanneer je een wandeling maakt. Lukt dat makkelijk? Leg dan je telefoon weg voor een hele avond. Je zult merken dat je makkelijker zonder kunt dan je denkt.

– Jordy



Koop een wekker zodat je wakker wordt met je eigen gedachten. Mijn slaapkamer is een telefoonvrije zone, waardoor ik beter slaap, s'ochtends makkelijk wakker word en meer tijd heb om te lezen!

– Ilya



Zet al je notificaties uit, zodat jij bepaalt wanneer je je telefoon gebruikt, in plaats van andersom. Je zult je rustiger, meer gefocust en minder gestrest voelen.

– Valentijn

4. Offline Activiteiten

Journaling Prompts

Journaling helpt om gedachten te ordenen en gevoelens beter te begrijpen, wat stress vermindert en zelfinzicht vergroot. Het creëert een moment van rust en reflectie. Hieronder vind je een aantal prompts die je kan gebruiken om over te schrijven:

- Op welk punt in je leven voelde je je het minst in balans en jezelf. Welke dingen droegen daar aan bij?
- Op welk punt in je leven voelde je je het meest in balans en jezelf – en welke dingen droegen daar aan bij?
- Waar zou je meer tijd voor willen maken in je leven? En waarmee zou je moeten stoppen om er ruimte voor te maken?
- Maak een lijst van de positieve en negatieve manieren waarop sociale media je leven beïnvloedt. Wegen de voordelen op tegen de nadelen?

Brain Dump

Een brain dump is een manier om mentale onrust in je hoofd te verstillen en stress te verminderen door gedachten uit je hoofd te halen. Het is heel simpel: zet een (fysieke) timer op 15 minuten en pak pen en papier. Schrijf alle woorden, gedachten of gevoelens op zonder je zorgen te maken over volgorde of structuur. Accepteer elke gedachte zonder oordeel.

4. Offline Activiteiten

Blackout Poetry

Pak een pagina uit een boek en streep woorden door met een stift, zodat er nieuwe zinnen – en uiteindelijk een gedicht – ontstaan met de overgebleven woorden. Laat de dichter en woordkunstenaar in je los: de pagina is jouw canvas!

Omgekeerde Bucketlist

Een omgekeerde bucketlist focust op wat je al hebt bereikt. Visualiseer alle successen die je al hebt bereikt of mooie momenten die je hebt meegemaakt. Voeg foto's, tekeningen of korte beschrijvingen toe. Het is een eenvoudige manier om te realiseren waar je dankbaar voor mag zijn en jezelf eraan te herinneren hoe ver je al bent gekomen!

Schrijf een brief

Verras iemand door een handgeschreven kaart of brief te sturen. In tegenstelling tot een appje voelt een geschreven brief persoonlijker en kun je iemands dag maken met een leuk en lief bericht. Tip: schrijf een brief naar jezelf en maak de brief pas een maand later open. Is er iets waar je je toekomstige zelf aan wilt herinneren?

4. Offline Activiteiten

Sudoku's

		7	4					
5			9		3		8	2
		4	7					
3		5					7	
		9	8		4	3		6
			3			9		
							1	
8				9		7	2	5

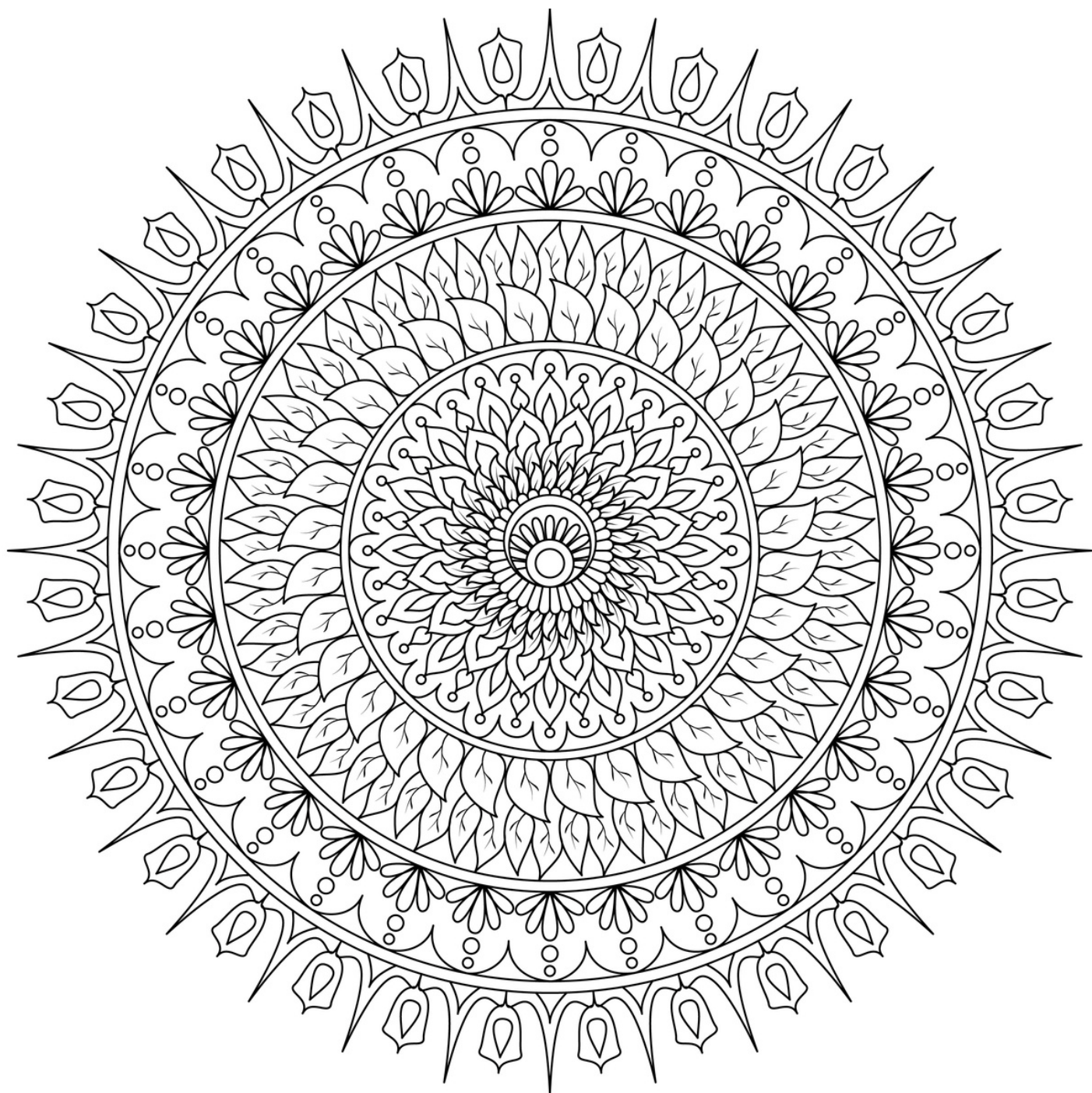
							7	
3	7			1				
9					5	4	8	
	4		1		8	3		
					4	8		
		7		9	2			
	6							
					9	1		
		5		8				9

				4		6	3	
			9		6			
4				3			5	
6	5			2	3	4		
				9				
	2				7			8
5						2	8	
	1				8		9	
				7				1

7								4
			1		2			8
				9		3		2
8			6					
		1		8				
			3	7	9		6	
		7				9		3
4				5				
			2		8			

4. Offline Activiteiten

Mandala Kleurplaat



5. Ervaringen

Toch nog een beetje zenuwachtig over je 24 offline? Hieronder vind je een aantal reacties van eerdere deelnemers ter inspiratie. Zoals je ziet kan het je veel positiefs brengen.

"Ik voelde me productief en zet lekker in mijn vel! Ik had een paar dingen gepland maar had daarna tijd voor spontane leuke dingen die ik lang niet had gedaan."

"Ik had het gevoel dat de tijd langzamer ging, alsof er meer dan genoeg tijd was om alles af te maken (in plaats van me te haasten). Ik kreeg ook veel meer gedaan, terwijl ik me minder opgejaagd voelde."

"Ik had het gevoel dat ik eindelijk rustig kon ademen. Ik maakte meer contact met de mensen om me heen en de gesprekken verliepen meer vloeiend dan normaal."

"Ik heb vertraagd, ben creatief bezig geweest en heb heerlijke dingen gebakken. Ook kon ik met meer aandacht met mijn partner en hond zijn."