

Stap 1

Definieer technologieregels en gebruiksprocedures

Technologieregels

- Tijdens de 30-dagenperiode ga je afzien van 'optionele technologieën'.
- Stel daarom vast welke technologieën hierin vallen: Apps, websites, messenger-diensten, Sociale media. Maar ook televisie en gamen vallen hieronder. Als je denkt dat bijvoorbeeld gamen een belangrijk deel van je leven vormen zet die dan bij je regels.
- Optionele technologie is al je digitale gebruik, tenzij de tijdelijke afwezigheid het dagelijkse verloop van je beroepsmatige of privé-leven zou schaden. Denk aan openen Facebook voor specifieke groep of e-mail van je werk. Zorg wel voor optimalisatie (directe links, aggregeren, tijdsafspraken).
- Denk aan gemak versus noodzaak - is een specifieke groep volgen écht noodzaak? Of is er geen schade na 30 dagen. Plus: welke (oude, buitenlandse) 'vriendschappen' zijn echt?

Gebruiksprocedures

- Voor zo'n 30% van de gevallen maak je gebruiksprocedures, dus met 70% stop je resoluut.
- Zorg voor gebruiksprocedures. Schakel meldingen uit, tenzij van specifieke personen. Stel noodnummers in op je iPhone die wel overgaan.
- Zet toegang via specifieke apparaten (mobiel!) uit.
- Denk ook aan andere regels die meteen bijdragen aan je sociale interacties, zoals de regel dat je alleen samen Netflix in plaats van alleen.
- Zet je regels en procedures op de volgende pagina en start met je 30-dagen periode.

digitaal opruimen | 30-dagen periode

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-
1. Reserveer een periode van 30 dagen waarin je afziet van optionele onlineactiviteiten.
 2. Tijdens deze 30 dagen zorg je voor een herontdekking van analoge activiteiten, zoals:
 - wandelingen maken
 - in levende lijve met vrienden praten
 - betrokken bij omgeving
 - lezen
 - staren naar de lucht/water/...
 3. Aan het einde van de 30 dagen breng je optionele technologieën weer terug in je leven. Bepaal bij elke technologie welke waarde deze heeft in je leven en hoe je die technologie specifiek gaat gebruiken om die waarde te maximaliseren.

Technologieregels (welke gebruik je nog wel en waarom)

Gebruiksprocedures (hoe gebruik je de overgebleven technologieën wel)
