

openup

Digitale Opruiming

Checklist



1. TELEFOON OPRUIMEN

- ☐ Verwijder 3+ ongebruikte apps.
- ☐ Zet alleen de belangrijkste apps op het startscherm.
- ☐ Schakel niet-essentiële meldingen uit.
- ☐ Optioneel: Maak een map "Bewuste Apps" aan.

2. INBOX CLEAN-UP

- ☐ Meld je af voor 5+ promotionele e-mails.
- ☐ Maak 2 mappen aan: "Later Lezen" en "Actie Nodig".
- ☐ Stel een e-mail check-regel in van 2x per dag.

3. DESKTOP DETOX

- ☐ Verwijder of archiveer oude screenshots.
- ☐ Maak 3 mappen aan: "Actief", "Referentie", "Archief".
- ☐ Hernoem of orden 5 bestanden voor duidelijkheid.

4. BROWSER-TABBLADEN OPRUIMEN

- ☐ Sluit ongebruikte tabbladen.
- ☐ Probeer een "tab-limiter" plugin, zoals OneTab.

