



Mijn Digitale Reset

10 minuten voor zelfreflectie & digitale helderheid

Zelfreflectie

Kijk terug op je digitale detoxweek en laat je gedachten stromen.

Welke uitdaging had de grootste impact op jou? Waarom?

Wat heeft je het meest verrast?

Wat heb je gemist, en wat niet?

Jouw nieuwe digitale routine

Start & einde van je digitale dag:

- Begin om ____ uur
- Stop om ____ uur

Ideale schermvrije tijd per dag: bijv. eerste uur van de ochtend



2 momenten waarop je telefoon uit beeld blijft: bijv. tijdens het eten

- 1.
- 2.

Jouw beloning: bijv. een warm bad



Jouw mantra

Dit is niet het einde, maar het begin van een bewuster contact met technologie.

Je eigen mantra of maandelijkse intentie: bijv. "Ik bescherm mijn energie door 's avonds offline te gaan."

