

Doel

Routine verminderen / langzaam weghalen van impulsief m'n telefoon pakken en blind apps openen.

Tips

- Apps die het meest geopend worden verplaatsen / beperken
- Bewuste momenten kiezen om de telefoon te pakken
- Pauzes nemen zonder telefoon
- Iets anders doen bij neiging om de telefoon te pakken

Concrete acties

Apps die het meest geopend worden verplaatsen / beperken

- Ik verplaats of verleidelijke apps verplaatsen naar een minder zichtbare plek op m'n telefoon of verberg die.
- Ik beperk de tijd van apps die leiden tot doelloos scrollen

Bewuste momenten kiezen om de telefoon te pakken

- Ik bepaal vaste momenten per dag waarop ik mijn telefoon gebruik.
- Ik gebruik mijn telefoon alleen na het voltooien van een studiedoel of tijdens geplande pauzes.

Pauzes nemen zonder telefoon

- Ik neem korte pauzes van 5–10 minuten zonder mijn telefoon.
- Tijdens maaltijden en voor het slapen gaan leg ik mijn telefoon weg.

Iets anders doen bij neiging om de telefoon te pakken

- Als ik de neiging heb om mijn telefoon te pakken, doe ik eerst iets anders, zoals water drinken of een korte stretch.
- Ik stel een timer in voor 3 minuten om bewust te checken of ik echt de telefoon nodig heb.