**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.