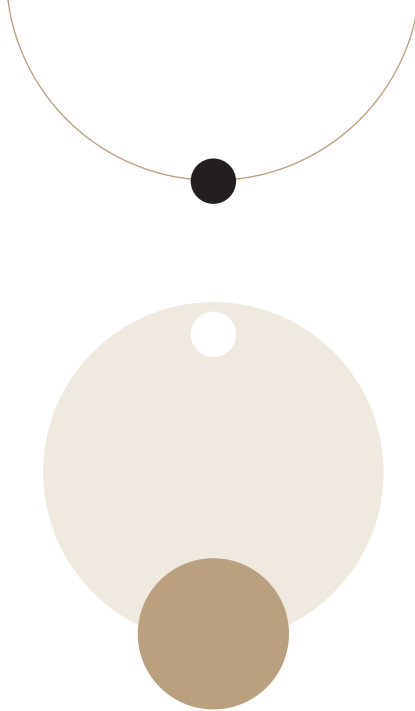


voorwoord



© Smartsapiens, Amsterdam 2025

Auteurs: Iron Jordan & Jantien Kousemaker
Vormgeving: Nicola Dehmer & Jantien Kousemaker
Uitgever: Smartsapiens
ISBN: 978-94-6511-653-2

Eerste druk mei 2025

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.smartsapiens.com



Wij dromen van een wereld waarin smartphones mensen dienen, zonder hun leven over te nemen. Waar jij zelf bepaalt waar jouw tijd en aandacht naar toe gaat en niet je telefoon.

Wij, Sapiens, zijn sociale dieren, maar de afgelopen vijftien jaar zien we steeds minder écht contact. Het lijkt wel alsof we gaandeweg steeds verder van onze natuurlijke staat zijn afgedreven. Op reis, in de trein, tijdens het avondeten – schermen zitten vaak tussen ons en het leven in. Wat ooit bedoeld was om ons te verbinden, leidt nu af van de kern van menselijke verbinding.

We merken het overal. In gesprekken met vrienden, in ons eigen gedrag en in het dagelijks leven om ons heen. De verleiding om voortdurend ‘even te checken’ is groot, maar de prijs die we betalen is hoger dan we denken: verminderde concentratie, onrust in ons hoofd en afstand tot de mensen om ons heen.

En dat allemaal in de wetenschap dat onze mooiste dagen, dagen zijn waarop onze telefoons nauwelijks een rol spelen. Een intiem gesprek met een geliefde, dansen met onbekenden op een festival, een diner met vrienden, een weekend in een off-grid huisje, of een dag met je kinderen in de dierentuin. Dát zijn de momenten die ons bijblijven en waarop we verbinden, met anderen en vooral ook met onszelf.

Met de SmartSapiens Challenge willen we je helpen om meer ruimte te maken voor momenten die jouw offline aandacht verdienen. Geen onrealistische digitale detox, maar een persoonlijke reis in kleine stappen. Door middel van verschillende type opdrachten, gecombineerd met inzichten uit de gedragswetenschap, werk je toe naar meer zelfinzicht en uiteindelijk een gezondere digitale balans, die jij zelf vorm gaat geven. De SmartSapiens Challenge zal je richting geven, maar jij zit aan het stuur.

Dit is geen eindpunt, maar een begin. Een liefdevolle schop onder je digitale kont. Tijd om weer te leven met volle aandacht – voor jezelf, voor de mensen om je heen en voor alles wat buiten jouw scherm op je wacht.

smartsapiens

Hoe werkt de SmartSapiens Challenge?

Transformeer jouw smartphonegebruik van gedachteloos scrollen naar waardevolle online en offline verbindingen. In 21 laagdrempelige en analoge stappen begeleiden we je naar gezondere smartphone-gewoontes en bewuster telefoongebruik.

De SmartSapiens Challenge zou je kunnen vergelijken met een dieet waarbij je alles mag blijven eten. Onze Digital Mindfulness methode kent geen strenge algehele detox, maar biedt een haalbare en positieve manier om technologie op een bewuste, gezonde en slimme wijze in jouw leven te behouden.

In plaats van schermtijd-apps de controle te laten overnemen, helpt de SmartSapiens Challenge je om zelf de regie te behouden. Je leert om bewuste keuzes te maken, jouw eigen valkuilen te herkennen en grip te krijgen op je smartphonegebruik. Dit houdt jouw hersenen scherp en zorgt voor een blijvende verandering op de lange termijn.

En het mooie is dat je geen social media-apps hoeft te verwijderen of jouw telefoon dagenlang hoeft weg te leggen. In plaats daarvan maak je met kleine, praktische stappen een fundamenteel verschil. Je krijgt inzicht in je eigen telefoongewoontes, ontdekt wat voor jou van waarde is en werkt door middel van concrete opdrachten aan blijvende verandering.

We hebben de beste inzichten en wetenschappelijke theorieën vertaald naar een helder, kant-en-klaar proces. Geen dikke handboeken of eindeloze uitleg, maar een praktische methode die wordt onderbouwd door ideeën die zijn geworteld in de wetenschap.

HOE GA JE VAN START?

- 1 Lees de eerste stappenkaart. Elke stap begint met de bijbehorende kaart.
- 2 Open het Journal en lees de toelichting en opdracht. Hier vind je extra uitleg en handvatten.
- 3 Voer de opdracht uit en beantwoord de reflectievragen. Zo breng je het direct in de praktijk.
- 4 Optioneel: verdiep je in de achterliggende gedragspsychologie en andere relevante theorieën door het hoofdstuk na de reflectievragen te lezen ("waarom werkt deze stap"). Dit onderdeel geeft extra motivatie en inzicht.
- 5 Sommige stappen hebben extra kaarten. Dit zijn ondersteunende kaarten die toebehoren aan een specifieke stap, aangeduid met hetzelfde stapnummer. Ze bieden je zichtbare ondersteuning.

1

Lees de
stappenkaarten

2

Lees de theorie en
opdracht in het journal

3

Maak de opdracht
en beantwoord de
reflectievragen

4

Verruim jouw kennis
door achtergrond
theorie te lezen

5

Benut de extra
kaarten voor zichtbare
ondersteuning

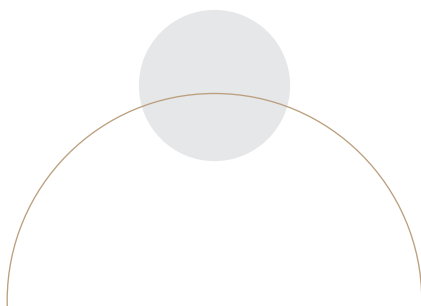
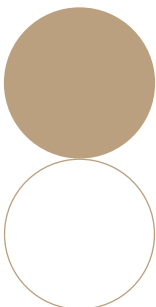
DAILY-MICRO-CHALLENGES

Naast de stappenkaarten bevat de SmartSapiens Challenge ook een stapel kaarten met kleine dagelijkse uitdagingen: Daily-Micro-Challenges. Dit zijn korte, speelse opdrachten die jouw verlangen naar de smartphone op de proef stellen. We nodigen je uit om iedere dag een kaart te trekken en de uitdaging aan te gaan.

Je kunt de Daily-Micro-Challenges uitvoeren terwijl je de 21 stappen van de Challenge doorloopt of op een later moment wanneer je op zoek bent naar een extra uitdaging. Zie het als kleine, ludieke experimenten die je helpen bewuster met jouw telefoon om te gaan.

Je kunt de Daily-Micro-Challenges alleen doen, maar het is ook leuk om ze samen met je partner, collega's, vrienden of gezin uit te voeren.

welkom





DOEL

Het doel van de SmartSapiens Challenge is om je op een speelse en analoge manier te helpen bewuster en gezonder om te gaan met jouw smartphone.

Hierdoor creëer je ruimte om jouw doelen en dromen na te jagen, zodat je uiteindelijk een gelukkiger en meer voldaan leven kunt leiden.

Je krijgt inzicht in jouw digitale gewoontes, ontdekt wat echt belangrijk voor je is en leert praktische strategieën om jouw gedrag stap voor stap te veranderen.

Door middel van concrete opdrachten zet je deze inzichten direct om in actie.

Tip 4

KOPPEL DE CHALLENGE AAN EEN BESTAANDE GEWOONTE

Wil je de kans vergroten om de Challenge vol te houden? Koppel dan je nieuwe gewoonte aan een bestaande routine ('*habit stacking*'). Leg de SmartSapiens Kaarten bijvoorbeeld naast het koffiezetapparaat, zodat je deze leest tijdens het drinken van jouw ochtendkoffie. Houd het klein (beperk het tot één stap per dag) en maak het zichtbaar (leg de kaarten/journal op een zichtbare plek). Je zult zien dat kleine, consistente acties kunnen leiden tot grote veranderingen!⁶

Door nieuwe gewoontes te koppelen aan routines die je al hebt, maak je gedragsverandering haalbaar en zorg je ervoor dat je blijft volhouden. Neem daarom even een moment om te bedenken aan welke bestaande routine je deze Challenge gaat koppelen. Wees realistisch en zoek een moment uit met weinig afleiding. Zo creëer je een nieuw rustpunt in jouw dag die tevens zal leiden tot een verandering in jouw telefoongedrag.

Tip 5

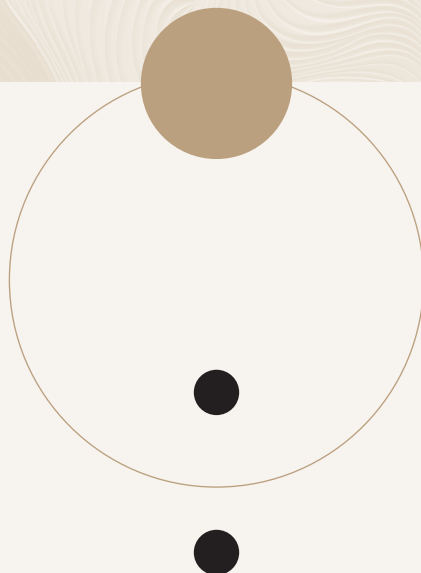
KIES IEMAND DIE JOUW VOORTGANG VOLGT EN JE MOTIVEERT

Wanneer anderen onze voortgang volgen, voelen we een grotere verantwoordelijkheid om ons aan onze doelen te houden, wat de kans op succes vergroot.^{7 8} Waarom zou je deze kracht van sociale verantwoording niet inzetten voor deze Challenge? Een Coach of Buddy geeft je dat extra zetje als je vastloopt, viert jouw successen en helpt je door lastige momenten. Met deze steun is de kans tot wel 75% groter dat je alle stappen voltooit. Positieve feedback en sociale verbondenheid versterken immers onze motivatie en helpen gedragsverandering vol te houden.^{9 10} Sociale beloningen (complimenten) zijn namelijk één van de krachtigste mechanismen om gedragsverandering te stimuleren. Door jouw doelen met anderen te delen, creëer je een interne drang om consistent te blijven, waardoor je eerder doorzet, zelfs bij tegenslagen.¹¹

Sociale media spelen slim in op deze kracht van sociale beloning met likes en comments als kleine dopamine-shots. Tijd om deze methode te kopiëren: kies een buddy die je inspireert en motiveert. Alleen ga je sneller, samen kom je verder! Wie wordt jouw Challenge Buddy?

Wij zijn wat we
herhaaldelijk doen.
Uitmuntendheid
is dan ook geen
handeling, maar een
gewoonte.

Aristoteles



02 21

stap

Schermtijd detective: jouw gedrag ontrafeld

🕒 3 MINUTEN



In de vorige stap heb je een schatting gemaakt van je schermtijd en het aantal keren dat je jouw telefoon ontgrendelt. Vervolgens heb je deze cijfers vergeleken met de daadwerkelijke data van je telefoon. Grote kans dat er een flink verschil tussen zit. Vooral het aantal ontgrendelingen wordt vaak flink onderschat.

Dat is geen toeval. Ons brein werkt met aannames om snel beslissingen te nemen en de wereld voorspelbaar te maken. Handig in veel situaties, maar misleidend als het gaat om gewoontes zoals smartphonegebruik. We denken vaak dat we minder tijd op onze telefoon doorbrengen, dan daadwerkelijk het geval is. Dit komt door psychologische valkuilen zoals:

- **Optimisme-bias:** je schat jouw eigen gedrag rooskleuriger in dan het werkelijk is.
- **Automatische piloot:** je merkt niet eens op hoe vaak je jouw telefoon oppakt.

Onze hersenen houden van efficiëntie en automatiseren routines, zodat we er minder energie aan kwijt zijn. Hierdoor worden gewoontes – zoals gedachteloos je telefoon ontgrendelen – razendsnel geactiveerd. We schatten ons telefoongebruik vaak verkeerd in, omdat we er niet bewust bij stilstaan. Door de aannames rondom jouw smartphonegebruik te toetsen aan de echte cijfers, krijg je een reëler beeld van jouw gewoontes. Het is een belangrijke stap naar bewuster smartphonegebruik.

In deze stap ga je enkele aspecten van je smartphonegebruik analyseren op basis van harde data. Gebruik je jouw telefoon veel voor werk? Houd daar dan rekening mee bij je analyse. Tijd om in de huid te kruipen van een schermtijddetective en jouw feiten boven tafel te krijgen!

OPDRACHT

DUIK IN JOUW DATA

Pak je telefoongebruik-statistieken erbij en laat de cijfers je inzicht geven in je patronen. Het gaat niet alleen om de totale tijd, maar vooral om wanneer, waarom en hoe jij jouw telefoon gebruikt. Beantwoord de volgende tien vragen en maak verborgen gewoontes zichtbaar.

De meeste statistieken vind je onder Schermtijd (iPhone) of onder Digitaal Welzijn (Android).

1. Welke drie apps gebruik jij het meest? Hoeveel tijd besteed je er per week aan? Kijk naar de afgelopen drie weken. Gebruik je jouw smartphone veel voor je werk? Maak dan een onderscheid tussen de top drie apps die je voor werk gebruikt en drie apps die je voornamelijk privé gebruikt.

2. Welke app vraagt het vaakst om aandacht met meldingen? Is dit ook de app waar je de meeste tijd aan kwijt bent? Bekijk de drie apps die je de meeste meldingen sturen. Maak een onderscheid tussen werk en privé indien nodig.

3. Jouw telefoon categoriseert apps in groepen zoals Social Media, Productiviteit, Entertainment, Gezondheid, Spellen en meer. In welke categorie zit jouw grootste tijdsbesteding? Was dit verschillend in de weken ervoor?

4. Ben je vooral een ochtend-, middag- of avondgebruiker? Is dit patroon de afgelopen weken hetzelfde gebleven?

5. Zijn doordeweekse dagen of weekenden jouw piekmomenten? Welke twee dagen zijn jouw hoogste en laagste gebruiksdagen?

6. Hoe lang na het wakker worden ontgrendel jij jouw telefoon? Is dit het eerste wat je doet of wacht je langer? Kijk naar het vroegste ontgrendel-moment en hoeveel tijd er zat tussen wakker worden en jouw eerste telefoongebruik.

7. Wat is gemiddeld jouw langste smartphone intermezzo tijdens jouw wakkere uren? Kun je twee uur zonder, of check je hem elke 15 minuten? [Niet exact meetbaar: enkel visuele check mogelijk]

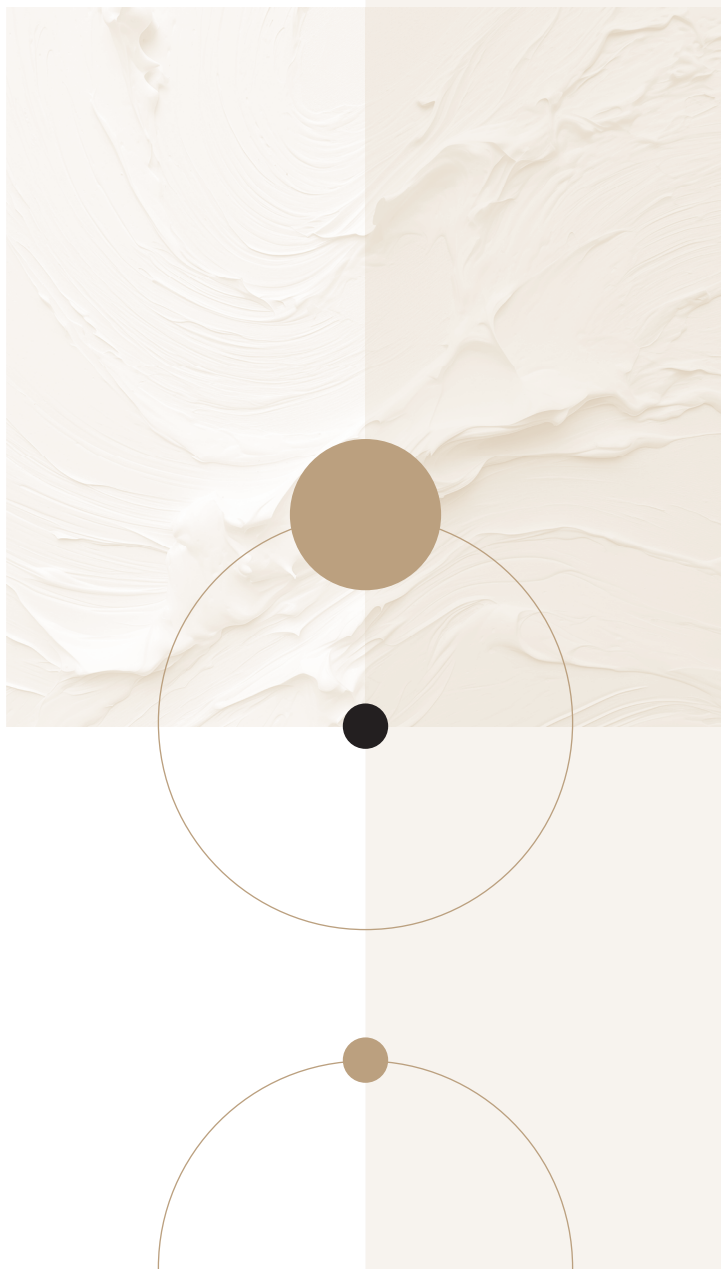
8. Welke app gebruik je als laatste voordat je gaat slapen? Heeft dit invloed op hoe ontspannen jij jouw dag afsluit?

9. Wat is de verhouding van het aantal meldingen dat je ontvangt ten opzichte van het aantal ontgrendelingen? Heb je bijvoorbeeld 50 meldingen en 150 ontgrendelingen? Dan wordt 33% van jouw ontgrendelgedrag mogelijk gestuurd door deze externe triggers. Licht jouw cijfers toe.

10. Open de batterijgebruik-statistieken (*instellingen > batterij*) van je telefoon en kijk welke app een onverwacht hoog percentage batterij heeft verbruikt in de afgelopen dagen. Welke app verbruikt de meeste batterij in verhouding tot hoe vaak je hem gebruikt? Welke app heeft de grootste achtergrondactiviteit ten opzichte van je schermtijd?

Tijd is wat we het meest
willen, maar wat we het
slechtst gebruiken.

William Penn



WAAROM WERKT DEZE STAP

SCHERMTIJD & ONTGRENDELINGEN:
ZIJN ZE ECHT WAT ZE LIJKEN?

🕒 6 MINUTEN

Jouw telefoon vertelt je dagelijks hoeveel tijd je achter je scherm hebt doorgebracht. Maar hoe betrouwbaar is dat cijfer eigenlijk? Is tien uur schermtijd écht tien uur of zit er een addertje onder het gras? En als schermtijd geen exacte wetenschap is, maakt dat een index zoals de SmartSapiens Index dan minder waardevol?

Laten we beginnen met de basis: schermtijd wordt geregistreerd op basis van actieve schermactiviteit en hoe dat precies gebeurt, verschilt tussen iPhones en Android-toestellen. Soms telt schermtijd zelfs op manieren die je niet zou verwachten. Kijk je bijvoorbeeld YouTube via picture-in-picture terwijl je een WhatsApp-bericht typt? Dan registreren sommige toestellen beide apps afzonderlijk, waardoor de totale schermtijd hoger kan lijken dan wat je daadwerkelijk hebt besteed. Het omgekeerde komt ook voor: activiteiten zoals het lezen van meldingen of kort een app openen zonder interactie kunnen onder de radar blijven.

Er zijn verschillende redenen waarom de geregistreerde schermtijd afwijkt van de werkelijkheid. Achtergrondactiviteit speelt bijvoorbeeld een rol: muziekstreaming-apps zoals Spotify en Apple Music kunnen op Android wél meetellen als schermtijd, terwijl iPhones deze alleen registreren als het scherm daadwerkelijk aan staat. Ook navigatie-apps zoals Google Maps kunnen urenlange schermtijd genereren zonder dat je actief naar het scherm kijkt en enkel de aanwijzingen volgt via geluid. Daarnaast kan het even duren voordat je telefoon schermtijdgegevens correct synchroniseert, waardoor je totale schermtijd later alsnog wordt bijgewerkt.

Betekent dit dat schermtijd een waardeloos gegeven is? Absoluut niet. Hoewel er marge in zit, ligt de nauwkeurigheid van schermtijdregistratie doorgaans tussen de 85% en 95%, afhankelijk van je gebruikspatroon. Als je met name één app tegelijk gebruikt en je telefoon handmatig vergrendelt na gebruik, is de meting redelijk accuraat. Maar als je vaak apps op de achtergrond laat draaien of je telefoon aan laat staan zonder interactie, kan je werkelijke schermtijd lager uitvallen dan geregistreerd.

Dat brengt ons bij de SmartSapiens Index. Als schermtijd niet perfect nauwkeurig is, heeft zo'n index dan nog wel waarde? Het korte antwoord: ja. De index gaat namelijk niet alleen uit van ruwe schermtijd cijfers, maar kijkt ook naar patronen in je gebruik: hoe vaak je jouw telefoon oppakt, hoe lang je in bepaalde apps doorbrengt en welke rol notificaties spelen. Een enkele

schermtijdmeting kan soms een vertekend beeld geven, maar de trends over langere tijd laten wél zien hoe je telefoongebruik zich ontwikkelt.

Met andere woorden: schermtijd is geen exacte wetenschap, maar een waardevolle graadmeter. Zie het als een slimme weegschaal: ook al fluctueert jouw gewicht per dag, de trend op langere termijn vertelt of je gezondere gewoontes ontwikkelt. Dat is precies wat de SmartSapiens Index doet - niet vastklampen aan één cijfer, maar inzicht bieden in hoe jij jouw telefoon gebruikt en waar je verbeteringen kunt maken.

Wil je een beter beeld krijgen van je daadwerkelijke schermtijd? Kijk dan niet alleen naar het totaal, maar ook naar je unlocks, meldingen en batterijgebruik. Zo krijg je een realistischer beeld van je digitale gewoontes.

ONTGRENDelingen

Naast schermtijd geven veel telefoons ook inzicht in hoe vaak je jouw toestel ontgrendelt. Maar wat telt nu écht als een 'unlock' en wat niet? Net als bij schermtijd is hier soms wat speling. In de basis geldt: een ontgrendeling wordt geregistreerd zodra je actief toegang krijgt tot je telefoon – bijvoorbeeld door je vingerafdruk, gezichtsherkenning of een pincode te gebruiken, maar er zijn nuances, afhankelijk van het toestel en instellingen.

Net als bij schermtijd is de meting van ontgrendelingen niet altijd perfect. Sommige gebruikers merken dat hun telefoon onbedoelde unlocks registreert, bijvoorbeeld als Face ID per ongeluk wordt geactiveerd bij het oppakken van de telefoon. Android en iOS kunnen hierin verschillen: op sommige Android-toestellen telt een snelle check van je homescreen al als een ontgrendeling, terwijl iPhones soms alleen een daadwerkelijke interactie met een app meetellen.

Hoewel het aantal ontgrendelingen per dag dus geen exacte wetenschap is, geeft het wel inzicht in hoe vaak je de neiging hebt je telefoon erbij te pakken. Zie het als een 'microgewoonte-meter': het aantal unlocks zegt niet alleen iets over je schermtijd, maar ook over hoe vaak je jouw dag onderbreekt voor een snelle check. Wil je bewuster omgaan met jouw telefoongebruik? Begin dan met het verminderen van onnodige ontgrendelingen. Juist die korte, impulsieve momenten zijn vaak de grootste afleiders.



WAT TELT ALS EEN ONTGRENDELING?

- Jouw telefoon actief openen met gezichtsherkenning, vingerafdruk, patroon of pincode.
- Direct een app openen via een melding, bijvoorbeeld als je een WhatsApp-bericht aantikt op het vergrendelscherm.
- Jouw smartphone activeren om iets op te zoeken, zelfs als je hem maar kort gebruikt.
- Ontgrendelen zonder interactie, zoals het even checken van de tijd of het weer, waarna het toestel actief blijft.
- De telefoon handmatig ontgrendelen tijdens of na een telefoongesprek (bijvoorbeeld om iets op te zoeken of een bericht te sturen).

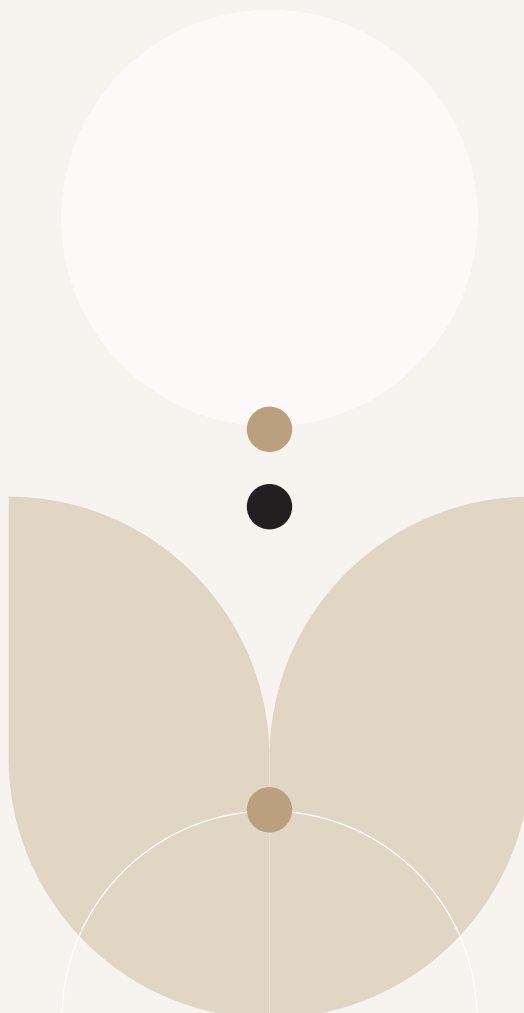
WAT TELT NIET ALS EEN ONTGRENDELING?

- Op de aan-knop drukken om het scherm aan te zetten zonder daadwerkelijk te ontgrendelen.
- Een notificatie bekijken zonder de telefoon te ontgrendelen (zoals een binnenkomend bericht dat je op je vergrendelscherm leest).
- Slimme functionaliteiten zoals 'Raise to Wake' (waarbij het scherm aangaat als je de telefoon optilt) zonder dat je hem verder gebruikt.
- Gebruik van spraakassistenten zoals Siri of Google Assistant zonder de telefoon fysiek te ontgrendelen.
- Een inkomend telefoongesprek of WhatsApp-gesprek aannemen zonder jouw telefoon handmatig te ontgrendelen.



Net als bij schermtijd is de meting van ontgrendelingen niet altijd perfect. Sommige gebruikers merken dat hun telefoon onbedoelde unlocks registreert, bijvoorbeeld als Face ID per ongeluk wordt geactiveerd bij het oppakken van de telefoon. Android en iOS kunnen hierin verschillen: op sommige Android-toestellen telt een snelle check van je homescreen al als een ontgrendeling, terwijl iPhones soms alleen een daadwerkelijke interactie met een app meetellen.

Hoewel het aantal ontgrendelingen per dag dus geen exacte wetenschap is, geeft het wel inzicht in hoe vaak je de neiging hebt je telefoon erbij te pakken. Zie het als een 'microgewoonte-meter': het aantal unlocks zegt niet alleen iets over jouw schermtijd, maar ook over hoe vaak jij de dag onderbreekt voor een snelle check. Wil je bewuster omgaan met jouw telefoongebruik? Begin dan met het verminderen van onnodige ontgrendelingen. Juist die korte, impulsieve momenten zijn vaak de grootste afleiders.



03 21

Welke dromen ga jij najagen met twee uur extra per week?

🕒 4 MINUTEN



stap

Welke dromen ga jij najagen met twee uur extra per week?

Denk eens aan een tuin als symbool voor jouw dromen en doelen. Als je een prachtige tuin wilt creëren, moet je niet alleen de juiste zaden planten (je doelen), maar ook zorgen voor de juiste omstandigheden: voldoende zonlicht, water en ruimte om te groeien. Je zult er regelmatig in moeten werken, zoals het onkruid wieden, de grond bewerken en het verzorgen van de planten. Net zoals het laten groeien en bloeien van een tuin, vereist het bereiken van je dromen geduld en zorgvuldigheid. Je plant niet alleen de zaden (je doelen), maar je hebt ook een plan nodig voor hoe je die tuin gaat verzorgen. Zie de tuin nu voor je: de bloemen bloeien, je ruikt de geur van verse kruiden en je plukt de vruchten die je hebt geoogst. Dit beeld helpt je gemotiveerd te blijven. Je moet geduldig zijn en stap voor stap werken aan het creëren van die mooie, bloeiende tuin. Op deze manier realiseer je jouw doelen door kleine, consistente acties te ondernemen.

Wat als je twee extra uren per week zou hebben? Het lijkt misschien een luxe die jij je niet kunt veroorloven, maar die tijd is er weldegelijk: verstopt in de verloren minuten van eindeloos scrollen en inefficiënte digitale gewoontes die ongemerkt je dagen versnipperen. Het vluchtig checken van je berichten, het gedachteloos scrollen tussendoor of het schakelen tussen werk en digitale afleiding: al die kleine momenten lijken onschuldig, maar tellen bij elkaar op. Niet alleen verlies je tijd, ook je focus lijdt eronder, waardoor taken langer duren dan nodig.

Door bewuster om te gaan met je smartphonegebruik, kun je die verloren tijd terugwinnen en besteden aan wat belangrijk voor je is. Twee uur per week lijkt misschien weinig, maar het kan net het verschil maken. Misschien betekent het dat je eindelijk tijd hebt voor het project dat al maanden op je to-do-lijst staat. Of dat je 's avonds minder hoeft over te werken en meer kunt ontspannen, simpelweg omdat je overdag productiever bent geweest. Dit heeft niet alleen invloed op jouw efficiëntie, maar ook op jouw mentale en fysieke gezondheid.

En als je kijkt naar een langere periode – een maand, een jaar – dan zie je pas echt wat dat beetje extra tijd kan opleveren. Twee uur per week zou kunnen betekenen dat je eindelijk Spaans leert, jouw conditie verbetert of de kennis opdoet die je nodig hebt voor je volgende carrièrestap.

Kleine aanpassingen in je digitale gewoontes kunnen dus grote resultaten opleveren. Bekijk ter illustratie de tabel *"Wat je kunt bereiken met twee extra uren per week: kleine stappen, grote resultaten."*

Net zoals topatleten hun succes plannen, visualiseren en vervolgens actie ondernemen, kun jij de basis leggen voor jouw succes door je intenties op te schrijven en te visualiseren. Het is niet alleen belangrijk om te weten wat je wilt bereiken, maar ook hoe je dat gaat doen. Dit actieve proces helpt jouw brein om zich voor te bereiden op succes en creëert de voorwaarden voor groei.

Het geheim zit hem in het zetten van kleine, consistente stappen. Het hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Kies een tijdshorizon die bij jouw doelen past – een maand, drie maanden of zelfs een jaar. Wat wil jij bereiken met die twee extra uren per week? Door jouw dromen op papier te zetten, geef je ze vorm en maak je ze tastbaar. Wij helpen je stap voor stap om jouw doelen te visualiseren en die tuin van je dromen te verwezenlijken.

OPDRACHT

FORMULEER JOUW DROMEN

Is er iets wat je graag zou willen doen, maar nooit tijd voor maakt? Wat zijn de activiteiten die jouw energie geven en je blij maken? Noteer hieronder 15 activiteiten die je graag zou willen doen of dromen die jij wilt najagen. Probeer breed te denken en verschillende gebieden van jouw leven te verkennen (sociale activiteiten, gezondheid en fitness, ontspanning en vermaak, persoonlijke ontwikkeling en zelfzorg, etc.).

Waarom 15 activiteiten? Misschien lijkt het veel, maar dit helpt je verder te denken dan de voor de hand liggende keuzes en algemene termen, zoals meer sporten of vaker ontspannen. Maak het zo concreet en gedetailleerd mogelijk. Noteer bijvoorbeeld de titel van het volgende boek dat je wilt lezen. Als je fitter wilt worden, benoem de sport die je dan wilt beoefenen en hoeveel tijd je daar wekelijks aan wilt besteden. Op deze manier word je uitgedaagd om ook verborgen interesses en passies zichtbaar te maken.

Voel je vrij om deze opdracht in één keer te doen, maar je kan er ook voor kiezen om later bij deze stap terug te komen, wanneer nieuwe dromen te binnen schieten.

Mocht jouw schermtijd gemiddeld tien uur per dag zijn, dan zou je de vraag kunnen aanpassen. In plaats van te bedenken wat je met twee extra uren per week zou kunnen doen, zouden dit er vier, zes of zelfs acht kunnen zijn.



03
21

stap

Welke dromen ga jij najagen met twee uur extra per week?

01

NOTEER 15 DROMEN DIE JE WILT NAJAGEN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

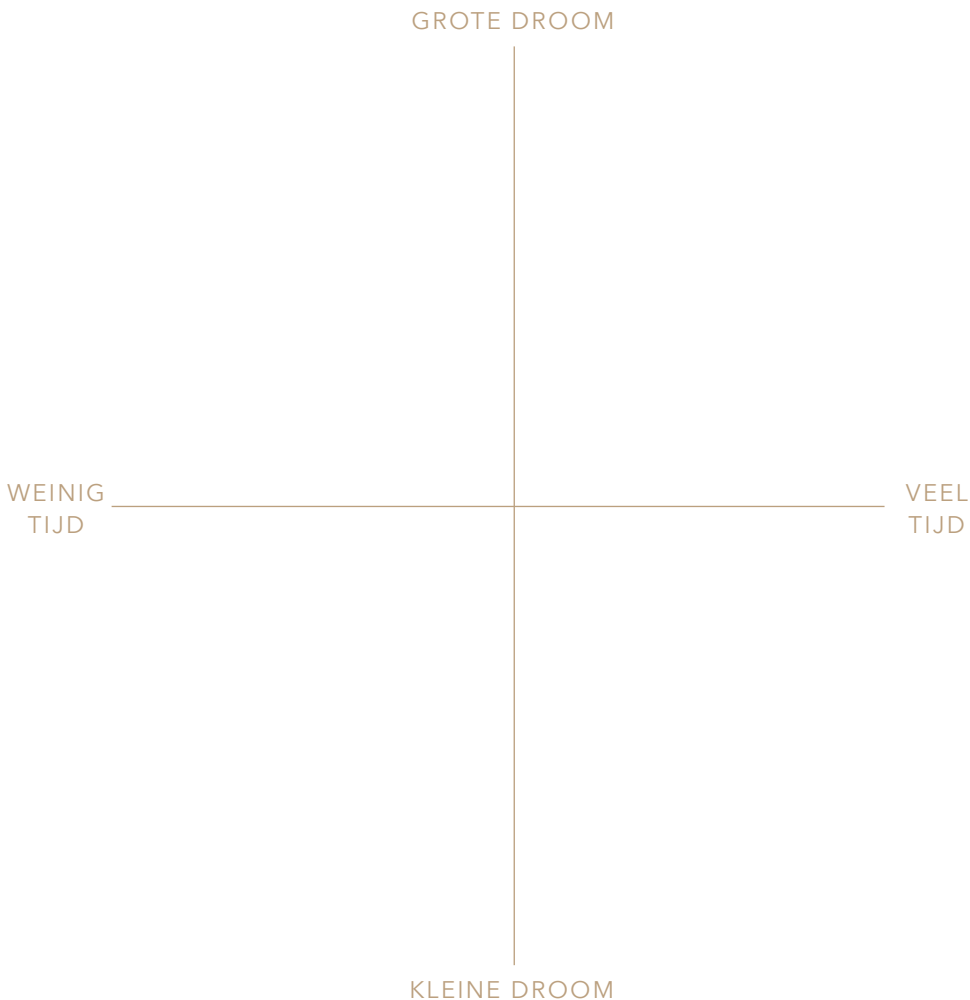
15

02

VAN DROOM NAAR DAAD: ZET JOUW DOELEN IN DE MATRIX

Gebruik deze matrix om je dromen en doelen helder te prioriteren. De horizontale as geeft aan hoeveel tijd een activiteit kost: van *weinig tijd* links naar *veel tijd* rechts. De verticale as toont hoe groot je droom is: van makkelijk te realiseren (*kleine droom*) onderaan naar ambitieus en uitdagend (*grote droom*) bovenaan.

Schrijf nu 15 dromen of doelen op en plaats ze in de matrix. Gebruik een kernwoord of nummer om elke droom aan te duiden. Dit overzicht geeft je inzicht in:



— Ruimte voor jou

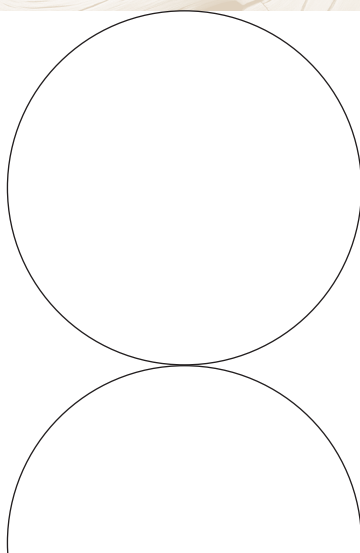
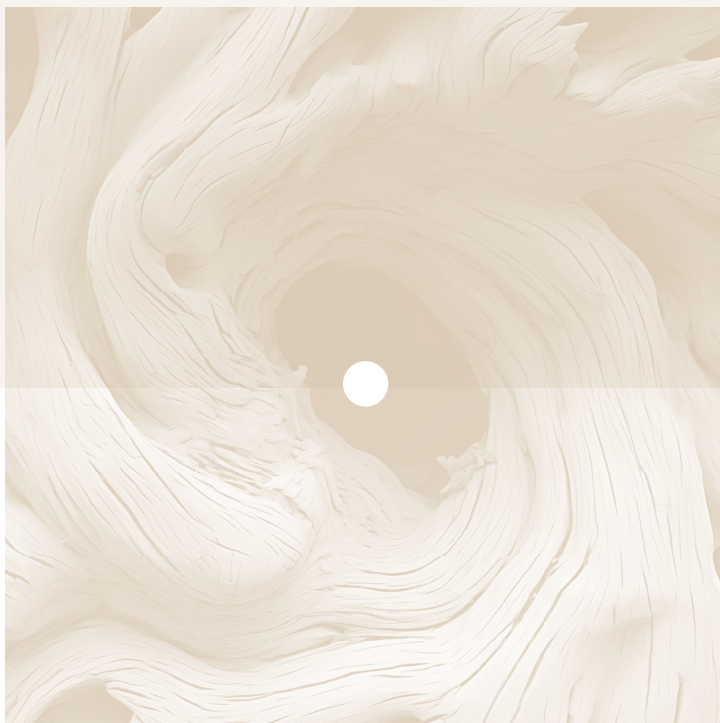
03
21

stap

Welke dromen ga jij najagen met twee uur extra per week?

Volg met vertrouwen
de weg van je dromen.
Leef het leven dat je
voor ogen hebt.

Henry David Thoreau



REFLECTIEVRAGEN

1. Wat heb je geleerd over jouw voorkeuren en interesses door deze lijst te maken?

2. Wat valt je op tijdens het prioriteren van jouw dromen?

3. Welke obstakels verwacht je tegen te komen bij het realiseren van jouw dromen en hoe kun je hiermee omgaan?

03 21

stap

Welke dromen ga jij najagen met twee uur extra per week?

WAAROM WERKT DEZE STAP

LEEF MET INTENTIE EN MAAK TIJD VOOR WAT ECHT TELT

🕒 2 MINUTEN

Denk eens aan twee extra uren per week die je helemaal naar eigen wens kunt invullen. Wat zou je ermee doen? Misschien klinkt het als een klein geschenk, maar die twee uren kunnen een enorme impact hebben, mits je ze met intentie benut. Dit idee, bekend als "intentioneel leven," wordt prachtig ondersteund door de Self-Determination Theorie van Ryan en Deci.²⁹ Zij stelden vast dat mensen zich het meest gemotiveerd en tevreden voelen wanneer hun tijd en energie wordt besteed aan activiteiten die overeenkomen met hun diepste waarden en intrinsieke motivatie.

Hoe benut je die extra tijd slim? Hier komt effectief time management om de hoek kijken. Twee uur lijken misschien een druppel op een gloeiende plaat, maar door strategisch te kiezen wat je ermee doet, kun je verrassend veel bereiken. Denk bijvoorbeeld aan de Eisenhower Matrix – een methode die je helpt prioriteiten te stellen – of de Pomodoro-techniek van Cirillo³⁰, waarmee je korte, gefocuste werksessies afwisselt met pauzes. Door je tijd doelbewust in te zetten, transformeer je wat ooit als "te weinig tijd" voelde in een krachtige bron van voldoening. De kracht van tijd ligt niet alleen in wat je doet, maar in wie je wordt. Omarm het idee dat je het leven kunt vormgeven als een ontwerpproject.³¹ Die twee extra uren worden opeens een kans om je toekomst te bouwen, keuzes te maken die resoneren met je dromen en te investeren in wat jij belangrijk vindt in het leven.

Tijd besteden aan wat belangrijk voor jou is (jouw kernwaarden) draagt direct bij aan jouw geluksgevoel. Wanneer je leeft in overeenstemming met wat voor jou essentieel is, ervaar je een dieper gevoel van welzijn.³² Het maakt niet uit of je die twee uren gebruikt om creatief te zijn, verbinding te zoeken met anderen of simpelweg te ontspannen: zolang je keuzes met intentie maakt, leef je dichterbij je eigen kern.

Tabel: Wat je kunt bereiken met twee extra uren per week.

ACTIVITEIT	RESULTAAT NA ÉÉN MAAND	RESULTAAT NA ZES MAANDEN	RESULTAAT NA ÉÉN JAAR
Lezen	1-2 boeken gelezen	6-12 boeken gelezen	12-24 boeken gelezen
Spaans leren	Basiswoordenschat en zinnen geleerd	Basisgrammatica en eenvoudige gesprekken mogelijk	Conversatievaardigheid in het Spaans
Gezond koken	Basisrecepten uitgeprobeerd	24 gezonde maaltijden bereid	Verhoogde kookvaar- digheden & gevarieerd receptenboek
Sporten (v.b. hardlopen)	5-10 km per week	Verbeterde conditie, 30-60 km per maand	Verbeterde uithoudings- vermogen, 120-240 km per maand
Meditatie/ ademhalings- oefeningen	Begonnen met dagelijkse meditatie	Stressvermindering en meer focus	Verbeterd emotioneel welzijn, rust en balans
Schrijven (v.b. bloggen)	4-8 artikelen geschreven	24-48 artikelen geschreven	48-96 artikelen geschreven
(Online) cursus volgen	Begin met de eerste module	Voltooi 3-6 modules	Voltooiing van de cursus en nieuwe vaardigheden verworven
Nieuwe hobby (v.b. schilderen)	Eerste schilderijen of kunstwerken gemaakt	24-48 uur besteed aan kunstwerken	Verbeterde vaardig- heden en een portfolio van werken
Leren programmeren	Basisprincipes geleerd (bv. HTML, Python)	1-2 kleine projecten afgerond	Basisvaardigheden in programmeren, 3-4 projecten voltooid
Sociale contacten onderhouden	2-4 sociale activiteiten	12-24 bijeenkomsten of afspraken	Stevige sociale relaties en verbondenheid