

Doomscrolling Dropout Workshop

Reclaim your brain.

deel 1: de radicale reframing_



Van Doomscrolling naar Doen

In deze oefening kijk je naar jouw eigen gedrag, gedachten en keuzes rondom nieuws, schermtijd en overprikkeling.

Daartegenover zet je de beweging die je wél wilt maken: richting je missie, je aandacht en je handelen.

Vul per kolom eerlijk in wat je herkent bij jezelf, en wat je als tegenbeweging wil uitnodigen.



Wat gebeurt er momenteel?

Wat slurpt je aandacht op?

Waar raak je in verstrikt of verdoofd?

Wat lees, kijk of volg je uit plicht, angst of gewoonte?

Wat is je typische scroll-patroon of reflex?

Wat is het effect van jouw huidige mediagedrag op je stemming of motivatie?

Vraag je af:

Wat verdient je aandacht écht?

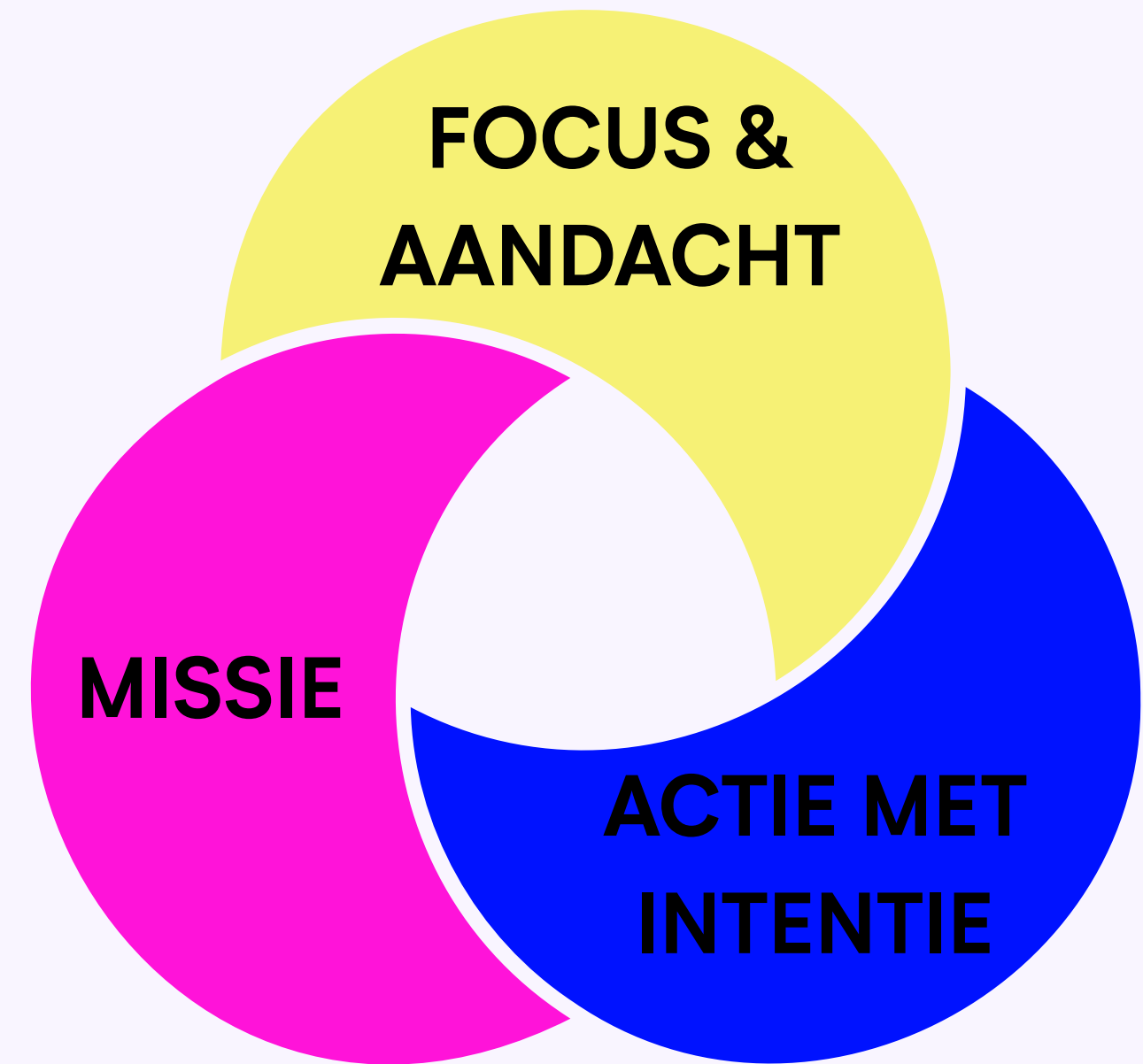
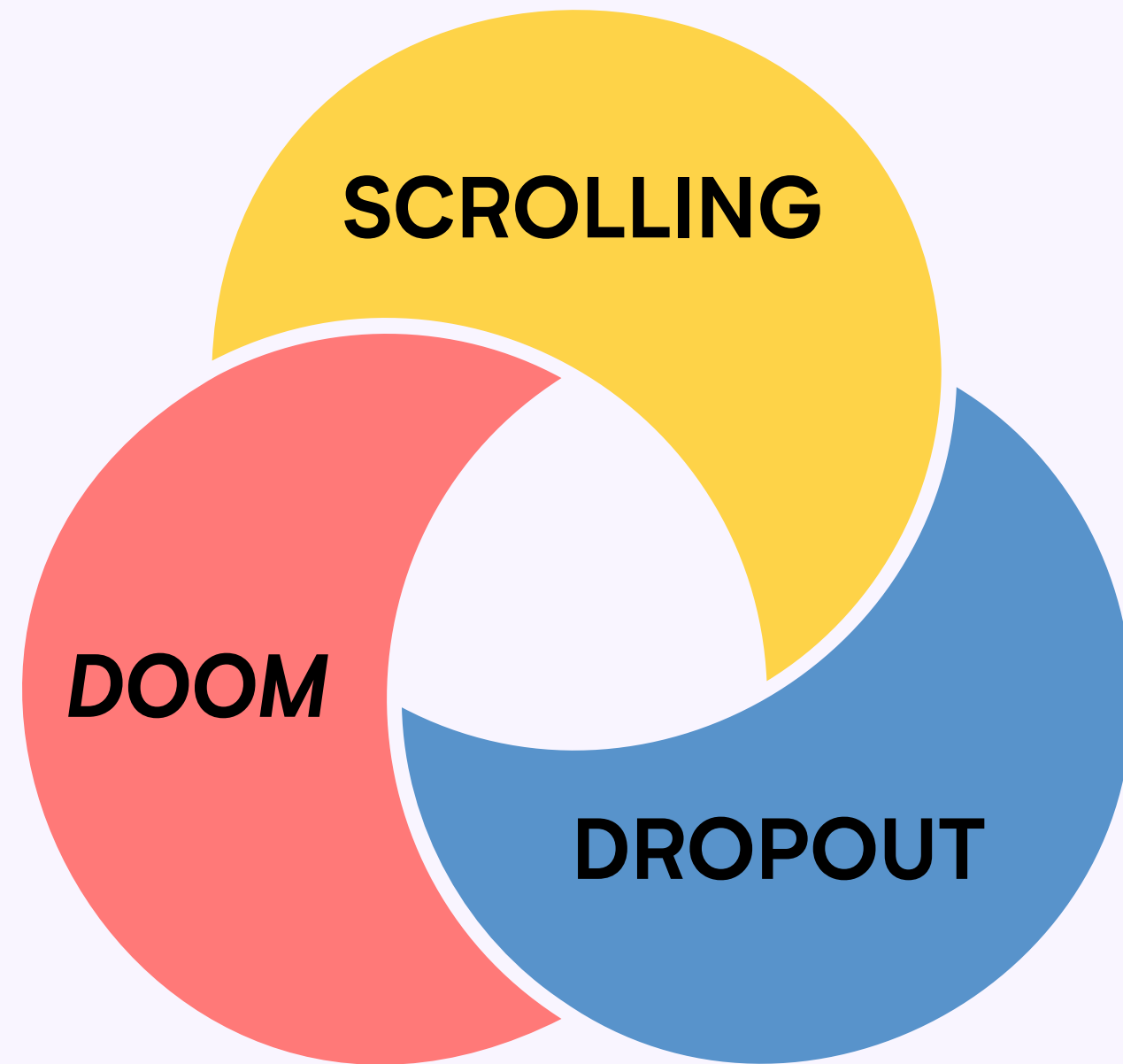
Waar verlang je naar?

Wat voedt jouw visie op de wereld?

Wat zou je liever bewust doen met die tijd/energie?

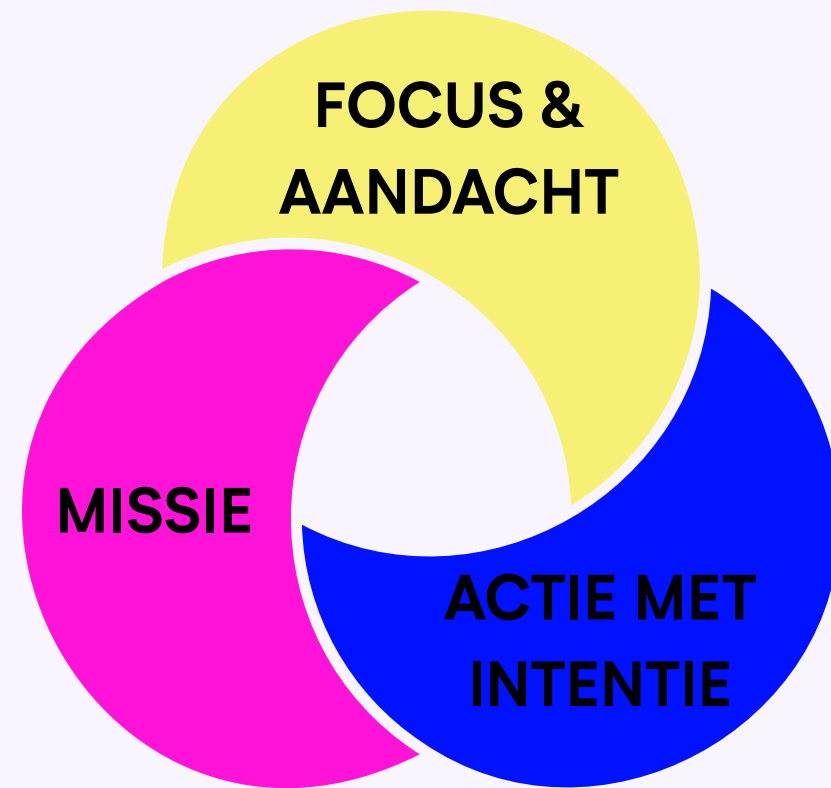
Wat verandert er als je met aandacht kiest waar jij voor staat, vandaag?

Stop met doomscrollen door RADICALE REFRAMING:

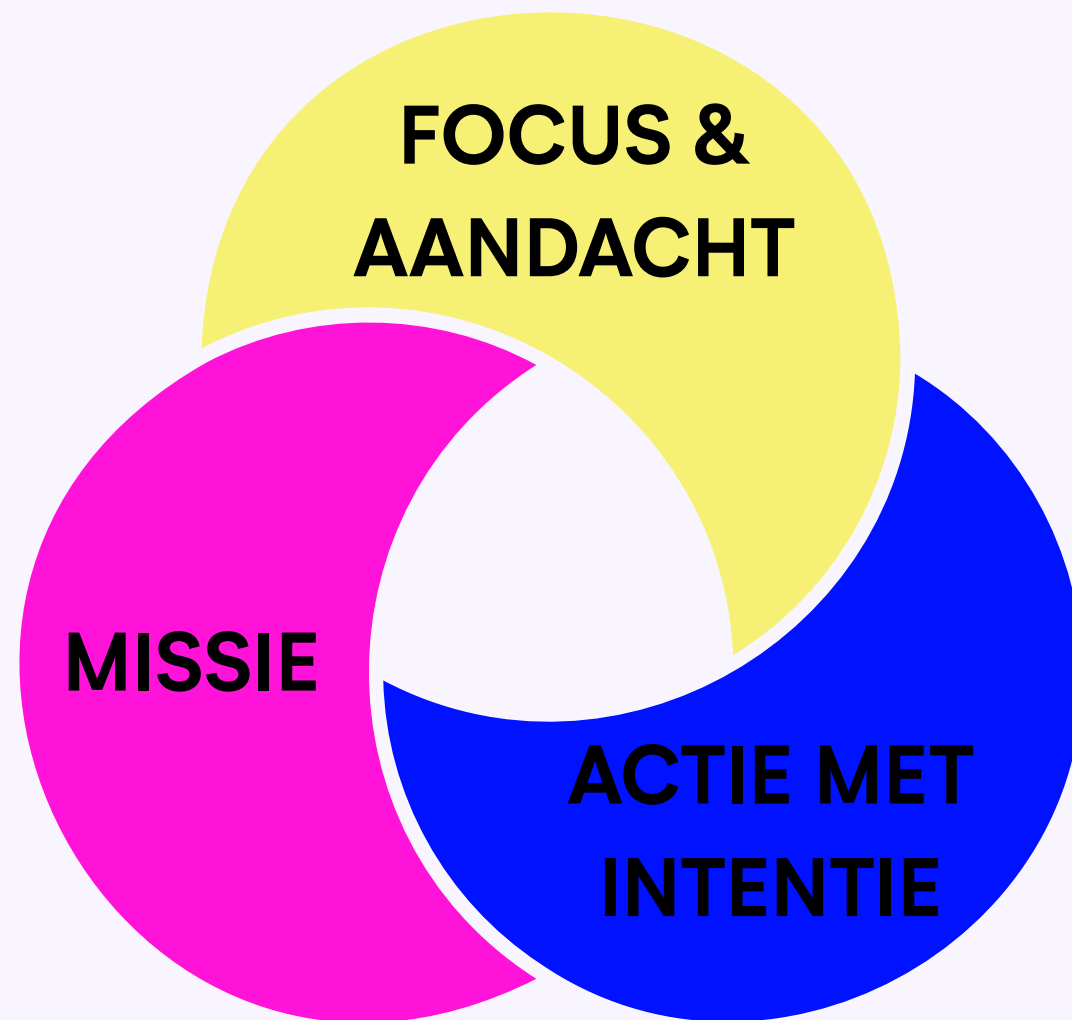


Van 'doom scrolling dropout'

naar missie, focus & keuze.



- **Missie:** Wat wil je bijdragen, veranderen, stoppen of voeden?
- **Focus:** Waar wil jij je aandacht bewust op richten vandaag?
- **Intentionele actie:** Wat doe je vandaag dat in lijn is met jouw missie en waarden?



Weet je meteen wat je
vandaag kunt gaan doen: →

MIJN MISSIE:

MIJN FOCUS:

MIJN ACTIE MET INTENTIE:

NOG EEN BEETJE ONTREGELD? EN HEB JE MEER BEHOEFTE AAN EEN RADICALE SHIFT IN AANDACHT?

Okay. In de komende 100 minuten zet jij alle digitale notificaties uit. In die tijd doe je iets dat 100% van waarde is én waarmee je iets maakt dat er nog niet was. Zo doen we dat:

- 1 Pak een non–fictieboek uit je kast die je allang had willen lezen. Pak meteen ook een notitieblok / collegeblock en balpen erbij.**
- 2 Lees / blader vlot door het boek heen en schrijf op welke zinnen je ráák vindt, waar je iets van vindt, wat je iets nieuws leert, wat je ergert, etc. Zet een timer en stop wanneer de timer gaat.**
- 3 Pak je telefoon en zoek de Voice notes app op. Spreek je eigen notities in en voorzie deze meteen van commentaar / voortschrijdend inzicht / ideeën voor een artikel of paper o.i.d.**
- 4 Stuur je voice note naar NotebookLM (die er automagisch een transcriptie van maakt), en hergebruik je eigen transcriptie. Laat NotebookLM er iets mee maken als eerste aanzet tot iets nieuws. Bijvoorbeeld een podcastscript, blogartikel, testvragenreeks, outline voor een paper.**
- 5 Wees trots op jezelf. En plan meteen een herhaalsessie. Enig idee hoeveel boeken jij zo verslindt in een jaar? En wat je daar allemaal mee kunt doen? In ieder geval IETS HEEL ANDERS dan wat je met doomscrollen had bereikt.**



Tijd voor deel 2 van deze workshop.

De shift naar actie: van reactief
kijken naar *bewust creëren*.