

Doomscrolling Dropout Workshop

Reclaim your brain.

deel 2: de shift naar actie:

Van reactief kijken naar bewust creëren





**Wat je aandacht geeft, groeit.
Wat je uitzendt, stroomt.**

**We zijn gewend om passief naar schermen te kijken.
Maar vandaag draai je dat om.**

**We gaan even uit van een heel ander perspectief: je
KIJKT niet naar een scherm...JE BENT HET SCHERM.**

**Je gaat onderzoeken wat jij wil uitzenden, laten zien
of vormgeven. Vanuit jouw missie, jouw focus en een
bewuste keuze.**

WANT

**Kies deze reframing eens: jij bent óók een scherm.
Wat jij doet, denkt, zegt...dat is jouw uitzending. Jouw
vibe. Anderen pakken jouw vibe op.**

Elke swipe, scroll en klik voelt passief. Alsof het leven zich voor je afspeelt, buiten jou om. **Maar je staat er midden in. In het leven.**

Maar de waarheid is: je bent óók zender. Ook als je niets online post. Wat je denkt, zegt, doet, dat wordt zichtbaar. Voelbaar.

De meeste schermtijd gaat verloren aan het volgen van anderen.
Aan headlines, hypes, algoritmes.

Maar vandaag draai je dat om. Vandaag bepaal jij wat er op het scherm komt.

Niet als primaire reactie op het nieuws, maar als bewuste keuze vanuit jouw missie.



Wat zend jij uit?

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf:

Als jouw missie vandaag zichtbaar zou zijn op een scherm,

- Wat zouden mensen dan te zien krijgen?
- In welke sfeer, toon of vorm?
- Wat zouden ze voelen of oppikken?

Wat wil jij vandaag *niet* uitzenden (onbedoeld, automatisch of uit reflex)? (Bv. paniek, ellende, rampscenario's, etc.)

Wat is een kleine, echte actie waarmee je jouw missie vandaag zichtbaar of voelbaar maakt? Dat iemand aanhaakt? Denk niet zozeer in 'content en social media', maar in woorden, aandacht, gebaren, keuzes.



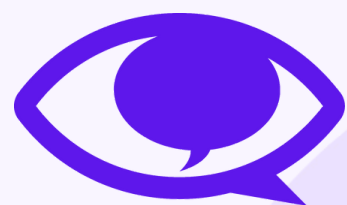
Wat zend jij vandaag bewust uit?

Probeer dit in één zin te pakken. Een intentie, boodschap of actie. Iets waarvan jij áán gaat, en waarmee je missie een stap vooruit zet.

♥ **Wat is DAT ENE DING dat jij vandaag doet dat bijdraagt aan jouw missie in positieve zin?**



Als je dat ene doet, dan heb je het tegenovergestelde bereikt van doomscrollen, namelijk een intentionele actie waarmee je HET verschil maakt.



Dank voor je aandacht en het meedoen.

**Ik geef meer trainingen voor changemakers;
deze vind je op BraveChangemakers.com.**

**Hartelijke groet,
Jojanneke**