



Joy Of Missing Out

mini social media detox



Instructies

Het doel van deze JOMO mini detox is om te ervaren wat voor jou wel en niet fijn is aan het (soms) niet online zijn.

De JOMO mini detox duurt drie dagen: licht de mensen om je heen in dat je dit gaat doen!

- Deze drie dagen gebruik je geen enkele vorm van social media. Whatsapp is een uitzondering, als je niet zonder kan in verband met werk of school. (indien je wel Whatsapp gebruikt zet dan je meldingen uit. Deze kan je uitzetten door op Whatsapp bij het kopje 'instellingen' op 'meldingen' te klikken en hier alle meldingen uit te zetten. Bedenk vervolgens hoe vaak je van jezelf Whatsapp mag checken, bijvoorbeeld dat je drie keer per dag online komt om je berichten te checken).
- Kies voor jezelf een periode van drie dagen wanneer je de JOMO mini detox wil uitvoeren.
- Je schrijft een persoonlijk doel wat jij wil leren van deze JOMO mini detox.
- Je houdt per dag bij wat je ervaart, voelt en leert.
- Je onderscheidt wat voor jou persoonlijk de negatieve en positieve kanten zijn van niet of minder online zijn.

TIP: Zorg dat je deze drie dagen genoeg bezigheden hebt.

TIP: Verwijder de apps van je telefoon zodat je er niet per ongeluk op kan klikken.

Persoonlijk doel

Schrijf kort op wat jou persoonlijk motiveert om deze JOMO mini detox te doen en wat je er mee hoopt te bereiken. Schrijf hier ook voor jezelf het doel hoe vaak je per dag Whatsapp mag checken.

JOMO mini detox dag 1

Schrijf voor jezelf op hoe de eerste dag zonder social media voor jou was en hoe deze is gegaan. Denk hierbij aan concrete gebeurtenissen die je tegenkwam, wanneer je bijvoorbeeld social media wilde gebruiken en hoe dit voor jou was.

JOMO mini detox dag 2

Schrijf voor jezelf op hoe de tweede dag zonder social media voor jou was en hoe deze is gegaan. Denk hierbij aan concrete gebeurtenissen die je tegenkwam, wanneer je bijvoorbeeld social media wilde gebruiken en hoe dit voor jou was.

JOMO mini detox dag 3

Schrijf voor jezelf op hoe de derde dag zonder social media voor jou was en hoe deze is gegaan. Was deze dag anders dan dag 1 of dag 2? Schrijf op waarom dit wel of niet zo was.

JOMO mini detox is over... en nu de toekomst

Schrijf voor jezelf op wat je ten opzichte van je doel hebt geleerd en wat je hier mee zal doen in de toekomst.