

CHALLENGE 1:

HOEVEEL TIJD ZIT JIJ OP SOCIAL MEDIA?

Tijdens een feestje, op de wc, in je pauze... 24/7 houd jij je socials bij. En als je even niet kan kijken, bekruipt je een ongemakkelijk gevoel: wat als je iets hebt gemist?! Typisch een gevalletje FOMO en daarom dagen wij jou uit.

Hoe werkt de challenge?

1

Check hoeveel tijd jij op social zit. Ga op je telefoon naar **instellingen > schermtijd > social media apps**.

2

Bedenk hoeveel tijd je per dag aan social media wilt besteden en maak een plannetje hoe je dat gaat doen.

TIPS

- Stel telefoonloze avondjes/uitjes met vrienden in.
- Leg je telefoon vaker weg of doe 'm uit.
- Stel schermtijd in.



3

Let's do this! En merk je dat je last van FOMO krijgt? Onderzoek dan waar dat vandaan komt. Voel je je verdrietig, onrustig of eenzaam? Of denk je dat je buiten je vriendengroep valt, dat anderen een leuker leven hebben of maak je je zorgen over je toekomst?

Deze vragen kunnen je helpen:

- Welke gedachtes heb ik?
- Hoe voel ik me?
- Hoe zou ik me willen voelen?
- Wat kan ik doen om me zo te voelen?

4

Kijk na een week hoe het gegaan is. Heb je je telefoon vaker weg kunnen leggen? En wat heeft goed voor je gewerkt? Pas dit de komende weken toe.

Doe jij mee? **DM ons** bij vragen en veel succes!