

Tips om je week zonder nieuwe media te laten slagen!

Bereid je goed voor en maak afspraken met jezelf!

1. Vertel het aan iedereen

Vertel iedereen om je heen dat je aan deze uitdaging mee gaat doen. Anderen kunnen je steunen als je het moeilijk hebt of ze kunnen met je meedoen.

2. Voor- en nadelen

Schrijf hieronder op wat de voor- en nadelen zijn van een week zonder nieuwe media. Dit kan je straks helpen.

Voordelen:

Nadelen:

4. Hou vol!

Om het vol te houden, is het raadzaam iets vervangends te verzinnen. Lukt het even niet, geef dan niet op, maar probeer het de volgende dag gewoon weer opnieuw. Schrijf wel op hoe het kwam dat je het niet vol kon houden.

3. Moeilijke momenten

Schrijf hieronder op wat je kunt doen, als je het even moeilijk hebt.

Dit ga ik doen als ik het moeilijk vind om vol te houden:

5. Beloon jezelf

Stel jezelf alvast een beloning in het vooruitzicht, dat kan helpen.

Mijn beloning:

6. Deel je ervaringen

Daar kun je zelf en anderen wat aan hebben.

7. Vermijd verleidingen

Zorg dat alle verleidingen uit het zicht zijn. Berg je mobiel en laptop goed op, of geef hem aan je ouders af voor deze week. Leg de opladers ver weg zodat je je op tijd kunt bedenken om toch vol te houden.