

Minder scrollen, meer Jezus

Meer aandacht voor wat echt belangrijk is



DAG 1

Bekijk je schermtijd. Schrijf op hoeveel tijd je deze maand terug wilt winnen.

DAG 2

Zet alle niet-noodzakelijke meldingen op je telefoon uit en haal de social media app waar je het meest op scrollt eraf of zet deze naar achteren.

DAG 3

Begin je dag zonder telefoon: pak eerst je Bijbel.

DAG 4

Ontvolg alle accounts die je onrustig, onzeker of ontevreden maken.

DAG 5

Ga 30 minuten naar buiten zonder telefoon.

DAG 6

Lees Psalm 16 langzaam en zonder haast.

DAG 7

Leg je telefoon tijdens alle maaltijden buiten bereik.

DAG 8

Doe 15 minuten helemaal niets. Geen telefoon, boek of podcast. Gewoon zijn.

DAG 9

Bel iemand die je normaal alleen zou appen.

DAG 10

Kies één socialmedia-app die je vandaag niet opent.

DAG 11

Schrijf 5 dingen op waarvoor je God vandaag dankbaar bent.

DAG 12

Doe iets wat je vroeger graag deed vóór je zoveel op je telefoon zat.

DAG 13

Laat je telefoon thuis en maak een ommetje. Praat onderweg met Jezus.

DAG 14

Maak vandaag geen enkele foto. Beleef het moment.

DAG 15

Leg je telefoon vanavond om 20.00 uur weg en doe iets zonder scherm.

DAG 16

Lees Johannes 15:1-11. Welke zin wil je vandaag meenemen?

DAG 17

Stuur iemand een écht kaartje of briefje.

DAG 18

Wacht vandaag bewust in een rij of op het ov zonder telefoon. Kijk om je heen.

DAG 19

Drink koffie of thee met Jezus: 15 minuten, telefoon weg, Bijbel erbij.

DAG 20

Ruim je beginscherm op. Verwijder apps die vooral je aandacht opeisen.

DAG 21

Vraag jezelf als je je telefoon pakt: waar heb ik nú eigenlijk behoefte aan?

DAG 22

Spreek met iemand af en houd je telefoon uit het zicht.

DAG 23

Schrijf op: wie zegt God dat ik ben? Noteer drie dingen.

DAG 24

Kies vanavond voor een boek, spelletje, iets creatiefs of wandeling.

DAG 25

Geef iemand vandaag je volle aandacht.

DAG 26

Maak het eerste én laatste halfuur van je dag schermvrij.

DAG 27

Lees Matteüs 6:25-34. Wat vraagt veel aandacht? Leg het bij God neer.

DAG 28

Doe iets liefs voor iemand zonder het online te delen.

DAG 29

Houd vandaag een socialmediavrije dag.

DAG 30

Ga 20 minuten zitten met God. Vraag: Jezus, wat wilt U mij laten zien?

DAG 31

Bekijk opnieuw je schermtijd. Kies 3 gewoontes die je wilt houden.

Niet minder online om minder online te zijn.
Minder scrollen om meer ruimte te maken voor Jezus.