

Miniboekje

Minder scrollen
Meer Jezus

OFFTOBER

Villavie
challenge



villavie

Welkom!

Hee mooie vrouw,

Gemiddeld vier uur per dag, aan het eind van ons leven zo'n vijf jaar...dat hebben we doorgebracht op ons scherm als we zo door blijven gaan. Niemand wil geregeerd worden door een apparaatje en toch laten we het gebeuren.

Tijd voor actie! Ik ben supertrots op jou dat je de stap hebt gezet om met offtober aan de slag te gaan! Heb je er ook zo'n zin in? Benut de extra tijd die je hebt om na te denken over waar je blij van wordt, wat je beweegt en hoe je dingen anders kunt en wilt doen in je leven. Daar is dit boekje voor. Heel veel plezier en succes!

Eline Hoogenboom

Oprichter Villavie





Copyright

Dit (e-)boek is eigendom van Villavie. Je mag er stukjes uit delen met bronvermelding maar niets zomaar overnemen of publiceren.

Oktober 2026



Hi, leuk je te ontmoeten!

Ik ben Eline, eigenaar van Villavie.
Ik stel me even aan je voor.



Over mij

Ik heb donkere periodes gekend en had met mijn verhaal in de goot kunnen belanden. Dat is door Gods genade niet gebeurd. Ik heb de keuze gemaakt geen slachtoffer te zijn maar op zoek te gaan naar wat het leven waard maakt om geleefd te worden. Die lessen deel ik in mijn boeken, podcasts en cursussen. Het is mijn roeping vrouwen dichterbij zichzelf en bij God te brengen. Ik ben getrouwd met Johannes, mama van Lobke en Otte en ben een stadsmens in een dorp. Ik hou van rood, verbinding, sushi, dingen organiseren, mijn tafel vol mensen, stilte en de zee.

Villavie

Dit is de plek waar je praktische tools krijgt hoe je moedig in het leven kunt staan. Hier gaan we er niet vanuit dat het leven maakbaar is, maar laat ik je zien welke keuzes je hebt aan de hand van het levenshuis.

In de Academy kun jij cursussen volgen die je echt verder helpen en je ondersteunen bij moedige keuzes en voluit te leven als krachtige vrouw! Villavie betekent dat je niet geleefd wordt maar voluit leeft met veerkracht, in vrijheid en in verbinding met anderen en God.

Inhoud

van dit boekje

1. Week 1: Wat leidt je af?
2. Week 2: Wat beweegt je?
3. Week 3: Wat kan jou helpen?
4. Week 4: Tijd voor jou en God



Week 1
Wat leidt jou af?

1. Wat leidt jou af?

Kom tot rust

**'Solitude',
echt helemaal
alleen zijn.
We zijn het
bijna nooit
meer.**

'Solitude' is zo'n mooie Engelse term. Je kunt m bijna niet vertalen. Hij wordt wel vertaald met 'eenzaamheid' maar in het Nederlands klinkt dat snel negatief.

Terwijl tijd alleen, écht alleen, niet negatief is. Het helpt je juist een betere vriendin voor jezelf te zijn. Tot rust te komen. Je hoofd leeg te maken. Je eigen stemmen te horen in plaats van de (kritische) stemmen van anderen... Deze eerste week gaan we ons bewust worden van de stemmen die ons afleiden en wat onze grote onruststokers zijn. Want vaker offline begint bij bewustwording.





”
**Wie vormt
jouw**
denken?

Wat leidt jou af?

Top 3

Jouw 3 grootste afleiders:

1.
2.
3.

Hoeveel schermtijd heb jij per dag?

.....

Hoeveel is dat per jaar?

.....

Welk gevoel geeft online zijn jou?

.....

Wat wil je anders?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de nadelen als je veel scrollt?

1

Maakt je dom

Scrollen geeft je voortdurend iets nieuws: een beeld, berichtje, filmpje of melding. Daardoor kan je brein steeds meer naar die snelle prikkels gaan verlangen en wordt het lastiger om langere tijd bij iets rustigs te blijven. We worden er ook echt een beetje dommer van, zie de podcast van Erik Scherder in het Whatsappkanaal.

2

Geen rust meer

Even Instagram, een appje tussendoor, mail checken... We wisselen voortdurend van aandacht. Daardoor zijn we minder écht aanwezig bij wat we doen én bij de mensen die voor ons zitten. Zelfs rustmomenten vullen we razendsnel op.

3

Ruimte innemen

Als ieder leeg moment gevuld wordt, blijft er weinig ruimte over om stil te worden, te bidden, de Bijbel te lezen of simpelweg Gods aanwezigheid op te merken. Niet omdat je telefoon je bij God vandaan hóéft te houden, maar omdat wat voortdurend je aandacht krijgt, ook ruimte inneemt in je hart en hoofd.

De vraag is dus niet alleen: hoeveel tijd zit ik op mijn telefoon? Maar vooral: waar gaat mijn aandacht naartoe en hoe zorg ik voor mijn lichaam. Want ook je brein is onderdeel van je lichaam. Offline gaan is zorgen voor je ziel en voorkomen dat je een oppervlakkig leven gaat leiden.



Offline
is the new
luxury

Een dagje online

Opdracht

Schrijf
maar op!

Houd een dag bij op welke momenten jij je telefoon pakt en reflecteer daarop:

Verveling

.....

Wachten

.....

Onrust

.....

Stress

.....

Uitstelgedrag

.....

Behoeftte aan contact

.....

Ontspanning

.....

Gewoonte

.....

Bang iets te missen

.....

Anders

.....

Wat zoek ik eigenlijk op de momenten dat ik mijn telefoon pak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar gaat je aandacht heen?

Schrijf
maar op!

Opdracht

Teken hieronder een cirkel en maak in die cirkel vakjes. Zet er per vakje in waar je aandacht heen gaat. Maak het vakje zo groot als de hoeveelheid aandacht die erheen gaat.



Week 2
Wat beweegt jou?

2. Wat beweegt jou?

Jouw visie

Jouw levensvisie

Misschien vind je dit best een beetje groot klinken of vraag je je af wat dit met offline zijn te maken heeft. Maar het is belangrijk dat je weet hoe Villavie naar het leven kijkt vanuit een Bijbelse visie en hoe God naar jouw leven kijkt. Als je onbedoeld veel online bent, laat je tijd wegstromen die je eigenlijk ergens anders aan wilt besteden en word je passief. Als je meer tijd met God wilt hebben of energiever wilt zijn is het belangrijk te weten waarom je dat wilt. Je hebt elke dag een keus: kies ik voor me geleefd laten worden of leef ik bewust?

Kies jouw focus voor de dag

Elke dag heb je keuzes: De wapenrusting die je aantrekt (Efeziërs 6), de mate van dankbaarheid die je beoefent en je veerkracht, die je kunt trainen. Uit onderzoek blijkt dat deze factoren je echt kunnen helpen om het leven aan te kunnen.

Daarnaast helpt het je om je kernwaarden te kennen en vanuit daar te leven. Wat vind je nu echt belangrijk in het leven? En past eindeloos scrollen daarin of eigenlijk niet...?





Opdracht

Ontdek jouw *kernwaarden*.

Omcirkel op de pagina's
hierna tien woorden die jou
omschrijven/raken en breng
deze terug naar een topdrie.

Dit zijn jouw kernwaarden.

Villavie Kernwaarden

Aandacht	Bekwaamheid	Bloei	Degelijkheid	Eenheid
Affectie	Betrouwbaarheid	Collegialiteit	Deskundigheid	Eenvoudigheid
Assertiviteit	Bescheidenheid	Communicatie	Deugdbaarheid	Eerlijkheid
Authenticiteit	Bescherming	Competitie	Dienstbaarheid	Effectiviteit
Autonomie	Betrokkenheid	Continuïteit	Discipline	Efficiëntie
Avontuur	Bevrijding	Creativiteit	Doelgerichtheid	Eigenheid
Balans	Bewustzijn	Daadkracht	Duidelijkheid	Energiek
Barmhartigheid	Bezieling	Dankbaarheid	Duurzaamheid	Enthousiasme



Villavie Kernwaarden

Erkenning	Geleerdheid	Gezamenlijkheid	Inlevings- vermogen	Kennis
Essentie	Gelijkwaardigheid	Gezondheid	Innerlijke vrede	Klantgerichtheid
Fijnzinnigheid	Geloof	Gratie	Innovatief	Klant- vriendelijkheid
Flexibiliteit	Geluk	Groei	Inspiratie	Kunstzinnigheid
Geborgenheid	Gemak	Harmonie	Integriteit	Kwaliteit
Geduld	Genuanceerdheid	Heelheid	Intimiteit	Leiderschap
Geestkracht	Gevoeligheid	Hulpvaardigheid	Inzet	Leraarschap
Gehoorzaamheid	Gezag	Humor	Inzicht	Levenslust



Villavie Kernwaarden

Liefde	Mondigheid	Onthechting	Ordelijkheid	Prestigieus
Loyaliteit	Muzikaliteit	Ontmoeten	Originaliteit	Klantgerichtheid
Mededogen	Nederigheid	Ontspanning	Overgave	Klant-vriendelijkheid
Meesterschap	Nuchterheid	Ontvouwen	Overvloed	Kunstzinnigheid
Meeveren	Onbaatzuchtig- heid	Ontwikkeling	Passie	Kwaliteit
Mildheid	Onafhankelijk- heid	Onvoor- waardelijk	Persoonlijke ontwikkeling	Leiderschap
Moedig	Ondernemend	Openheid	Pionieren	Leraarschap
Mogelijkheden	Ontdekken	Optimisme	Plezier	Levenslust



Hoe wil jij leven?

Mijn leven nu:

Geef ieder onderdeel van je leven een cijfer van 1-10 voor de hoeveelheid tijd en aandacht die het nu van je krijgt.

God

Werk

Relaties

Gezondheid

Vrije tijd

Delen

Gezin

Vrienden

Mijn ideale dag:

Stel dat je morgen wakker wordt en je leeft niet gehaast maar dichtbij God en vanuit wat jij werkelijk belangrijk vindt. Hoe ziet een heel gewone dinsdag er dan uit?

Zo leef ik nu

Zo wil ik leven



Week 3

Wat kan jou helpen?

3. Wat kan jou helpen?

*Kleine
stapjes*

Veranderingen lukken alleen door kleine stapjes te zetten

Je weet wel wat je belangrijk vindt en toch vind je jezelf vaak scrollend terug. Hoe verander je dit nu echt?

Als je wilt veranderen is het belangrijk dat je de stappen klein en behapbaar maakt. Je schermtijd terug willen brengen van bijvoorbeeld 4 naar 1 uur is een grote stap. Wat moet je daarvoor doen en wat moet je ervoor laten? Je vindt hierna een lijst met praktische punten om keuzes uit te maken. Kies drie van deze dingen om komende tijd te integreren in je leven.



15 praktische tips

om te minderen met je telefoon

1

Zet al je meldingen uit en bijbehorende geluiden.

2

Haal zoveel mogelijk apps van je telefoon, houd alleen de echt noodzakelijke.

3

Zet geen shoppingapps op je telefoon, veel te verleidelijk en niet nodig. Consumeren is niet goed voor jezelf en meestal ook niet voor de makers van de spullen die je koopt.

4

Ga uit zoveel mogelijk mogelijke groepsapps. Als je er wel in moet, lees die dan 's avonds even bij. Zet ze ook allemaal op dempen.

5

Stel regels, ga bijvoorbeeld 's avonds na 20.00 uur niet meer op je telefoon en niet voor 9.00 uur 's ochtends.

6

Zet je telefoon uit voor de nacht. Zo kijk je er in de ochtend ook niet meteen op.

7

Behandel je telefoon als een vaste telefoon. Gebruik hem voor praktische redenen, niet ter vermaak.

8

Leg boeken en tijdschriften binnen handbereik. Leg een dagboekje in je keuken zodat je tijdens het koffiezetten meteen iets kunt lezen.

9

Neem je telefoon niet mee naar de slaapkamer. Voor duidelijke redenen

15 praktische tips

om te minderen met je telefoon

10

Voer minstens één offline dag in, de zondag bijvoorbeeld. Durf niet bereikbaar te zijn. Vind je dit lastig?

Zet dan in je Whatsappstatus dat je partner, als je die hebt, wel bereikbaar is bijvoorbeeld.

11

Ga vaker op pad zonder je telefoon, bijvoorbeeld als je een wandeling maakt. Begin met een halfuurtje en breid dat steeds verder uit.

12

Zoek vervanging. Wat kun je doen in plaats van op je telefoon zitten? Iets creatiefs? Even opruimen? Een brief schrijven aan iemand?

13

Leg je telefoon tijdens je werk op een andere plek en niet naast je op je bureau zodat je niet elke keer je werk onderbreekt.

14

Gebruik begrenzingsapps om je gebruik te verminderen. Dat zit op iPhones zelf en je hebt er apps voor zoals Forest of Breakfree.

15

Zet je telefoon op zwart-wit, zo wordt het minder aantrekkelijk. Ook de app Indistractable is een aanrader hiervoor en maakt je scherm heel saai.

Er bestaan veel apps die je helpen je schermgebruik te verminderen zoals One Sec, Opal en Freedom. Ook het apparaatje Tap Out is volgens veel mensen een aanrader om je schermgebruik te begrenzen. Gebruik hulpmiddelen als het lastig voor je is.



Opdracht

Zet drie kleine stappen uit de lijst hiervoor die je helpen je ***telefoongebruik*** drastisch te ***verminderen.***



Week 4
**Tijd voor jou
en God**

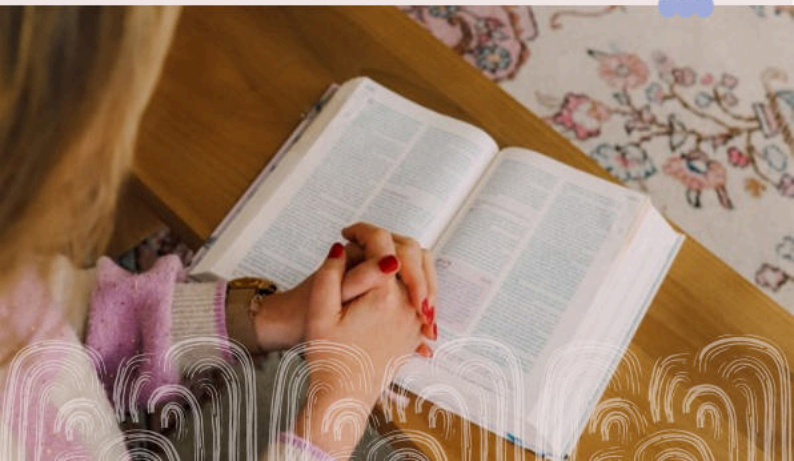
4. Tijd voor jou en God

Tijd met
Hem

God verlangt ernaar jou te ontmoeten en je Zijn woorden in te fluisteren

Villavie wil je helpen dichterbij God en dichterbij jezelf te leven. Vaker offline zijn helpt je daarbij. God wil jou, zijn dochter, graag ontmoeten!

Hoe zorg je ervoor dat je tijd met Hem doorbrengt? Dat je loze momenten niet opvult met scrollen of een ander scherm?



Brief aan God

Schrijf
maar op!

Vertel God in een brief waarnaar je verlangt in je relatie met Hem
en bid dit vervolgens naar Hem.

Handwriting practice lines for the letter 'B'. The page contains 12 rows of dashed lines on a light blue background, each row starting with a large blue 'B' for tracing. The first row is pre-filled with the text 'Brief aan God' in a pink cursive font. The remaining 11 rows are blank for practice.

Investeren in je latwerk

In zijn (prachtige!) boek *De radicale uitbanning van haast* maakt John Mark Comer op confronterende wijze duidelijk dat we ons in deze tijd te veel laten afleiden en continu in haast leven. Een leven op het randje van een burn-out en met weinig tijd voor God. Hij houdt je als lezer een pijnlijk eerlijke spiegel voor als hij schrijft: Zo veel mensen leven dag na dag zonder besef van Gods aanwezigheid. We praten over zijn afwezigheid alsof het een groot raadsel is. (...) Maar zou het kunnen dat wij degenen zijn die afwezig zijn - wellicht met een paar uitzonderingen? Niet God? We worden volledig in beslag genomen door onze telefoon of de tv of onze to-dolijst en zijn ons niet bewust van de God die om ons heen is en (nog meer dan wij) verlangt naar een relatie.

Een beeld dat hij gebruikt en me enorm aansprak was dat van het latwerk. Ook hij wijst erop hoe belangrijk het is om in Jezus te blijven, zoals de ranken aan de wijnstok. In God blijven, zoals Jezus Zelf dat ook deed. Met latwerk worden de ranken gestut, wat ze helpt te groeien en ervoor zorgt dat de wijnrank niet sterft.

Het latwerk zorgt voor gezonde groei van de ranken. Comer: Een latwerk is niet bedoeld om er mooi uit te zien voor op een foto. Het uiteindelijke doel van een latwerk is een mooi glas wijn met een rijke, volle smaak. Het is bedoeld om ruimte te maken voor de wijnrank, zodat die kan groeien en vrucht kan dragen.

Doe op de volgende pagina's de opdracht om te investeren in je latwerk.

Niet vanuit 'moeten' of omdat het anders niet genoeg is maar omdat discipline nodig is om groei te bewerkstelligen.

Je kunt alleen maar groeien door in Jezus te blijven en niet door het zelf te proberen. Het beeld van de wijnrank is hierbij heel belangrijk.

Lees daarom eerst Johannes 15 voordat je de opdracht gaat doen.





Opdracht

Formuleer voor jezelf een
aantal *levenshuisregels*
(disciplines) die jouw latwerk
stevig maken en je tot bloei
brengen

Beschrijf hieronder in welke onderdelen van je latwerk je meer investering nodig hebt en hoe je dit gaat doen. Maak het zo concreet mogelijk:

Vereenvoudig je leven.

- Neem rust.

- Wees regelmatig alleen.

- Beoefen dankbaarheid.

- Leef met ritme en regelmaat.

• Ban haast uit je leven.

- Leef dicht bij de natuur.

·Vergelijk jezelf niet met anderen, maar geloof in je eigen unieke kracht zoals je gemaakt bent.

20 vragen

om jezelf te stellen

Door antwoord te geven op deze (of pik er een paar uit, het zijn er veel!) vragen, leer je zien wat belangrijk is en formuleer je aandachtspunten voor de komende tijd.

- 1 Als ik kijk naar wat ik de afgelopen drie maanden deed, waar kreeg ik dan het meeste energie van?
- 2 Als ik vaker offline zou gaan, wat zou mij dat dan brengen?
- 3 Van welke momenten met welke mensen heb ik het meest genoten?
- 4 Wanneer voelde ik me echt vervuld, alsof ik tot mijn bestemming kwam?
- 5 Hoeveel tijd besteed ik samen met God en wat brengt mij dit?
- 6 Wat zou ik daaraan willen/kunnen veranderen?
- 7 In welke kamer in mijn levenshuis ben ik veel?
- 8 In welke kamer zou ik meer willen zijn?
- 9 Hoe is de balans tussen de kamers?
- 10 Wat kost mij moeite maar geeft me wel voldoening?
- 11 Wat is de afgelopen tijd de belangrijkste gebeurtenis in mijn leven geweest?
- 12 Wat is er daarvoor gebeurd?
- 13 Welke mensen, welke acties van mij zorgden ervoor dat deze gebeurtenis kon plaatsvinden?
- 14 Waar besteed ik nu de meeste tijd en moeite aan?
- 15 Wat zou ik eigenlijk heel graag willen maar stel ik steeds uit?
- 16 Hoe zou ik ervoor kunnen zorgen dat ik dit niet langer uitstel?
- 17 Mijn favoriete dag was...
- 18 Dit was de reden:
- 19 Wat is een terugkerende gedachte die me belemmert?
- 20 Wat zou me daarbij kunnen helpen?



A photograph of four women standing outdoors in front of a house with a grey door and white windows. They are all smiling and laughing together. The woman on the far left has long blonde hair and is wearing a pink and white striped cardigan over a white t-shirt. The woman next to her has dark curly hair and is wearing a light blue button-down shirt. The woman in the center has brown wavy hair and is wearing a dark red patterned jacket. The woman on the far right has blonde hair and is wearing a leopard print top. A blue speech bubble with the text 'Doe mee!' is positioned in the top right corner of the image.

Doe mee!

Kom thuis bij God

Hoe maak ik van tijd met God iets wat echt bij mijn leven past en wat ik ook volhoud?

Daarvoor maakten we de cursus **Thuiskomen bij God**.

Vier weken lang helpen we je om opnieuw ruimte te maken voor de ontmoeting met God. Niet vanuit 'ik zou eigenlijk meer Bijbel moeten lezen en bidden', maar vanuit het verlangen om Hem beter te leren kennen en steeds opnieuw bij Hem thuis te komen.

Je ontdekt hoe je op verschillende manieren tijd met God kunt doorbrengen, wat jou helpt om dichtbij Hem te leven en hoe je daar een ritme in vindt dat past bij jouw leven.

Offtober stopt straks. Maar dichtbij Jezus leven hoeft hier niet te stoppen. We beginnen weer op 5 november. Ben jij erbij?

[GA NAAR VILLAVIE.NL/THUISKOMEN](https://www.villavie.nl/thuiskomen)

Onze boeken

leestips

Lees meer!



1. Tijd met God

Tijd met God van Eline Hoogenboom is een prachtig boek dat inspiratie geeft om meer tijd met God door te brengen. Veel vrouwen worstelen met het invullen van hun tijd met God. De drukte van alledag zorgt er al snel voor dat het erbij inschiet. Hoe kun je die Godstijd vormgeven? Dat kan in stilte zijn, maar er zijn nog meer manieren om God te ervaren.

€21,99

2. Villavie

In dit boek verwerkte ik mijn belangrijkste lessen die ik leerde toen ik ging onderzoeken wat voluit leven betekent. €20,00



3. Hartsrust

Een inspirerend dagboek met 300 stukjes voor elke dag (zonder datum). Om even stilgezet te worden en na te denken over jouw leven en wat God voor jou bedoeld heeft. €27,99



De boeken vind je op villavie.nl/shop



Disconnect
to connect

