

Disconnected

Tijdsinvestering
Vorbereidingstijd: 1 uur
Uitvoering: 1 weekend

RECEPT
002

In het drukke dagelijkse leven houden we veel balletjes hoog. Alles gaat continu door en er is weinig ruimte meer voor een 'ontkoppeling'/'disconnectie'. Toch kun je een wereld van verschil ervaren met dit onderstaande recept. Binnen je eigen omgeving maar toch even helemaal weg. Weg van alles wat afleidt en terug bij je fijne mooie zelf.

<u>Benodigheden</u>	<u>Stappenplan</u>
agenda	1. Kies een vrij weekend (mag ver vooruit)
fijne bezigheden	2. Maak een top tien lijstje van dingen die je graag doet maar er nooit echt van komen*
een out of office mededeling	3. Besluit of je dit met het hele gezin of in je eentje gaat doen, in het laatste geval, regel een fijne oppas
eventueel een oppas	4. Stel vrijdagochtend om 9 uur je 'out of office' als volgt in: <i>Dit weekend ben ik niet bereikbaar. Ik werk aan een betere versie van mezelf. Beantwoord je bericht heel graag na deze mooie ontdekkingsreis.*</i>
	5. Ontkoppel al je devices om 9:30 uur. Wat betekent: geen telefoon, tv, computer of ipad.
	6. Kijk waar je vanaf dat moment zin in hebt
	7. Doe wat je wilt doen
	8. Wanneer 3 van de 10 punten uit jouw lijst zijn uitgevoerd is je weekend GESLAAGD
	9. Ervaar de vrijheid van heel even 'disconnected' zijn.

* SUGGESTIES STAP 2 *

Top tien lijstje suggesties

Lees een goed boek, of studie

Train je sportskills

Ruim je kledingkast op

Bak een heerlijke taart

Verwen jezelf: haar masker, gezichtsmasker, nagellakje

Samen met je gezin

Ga samen spelen

Klets met elkaar over alleen maar fijne dingen

Verzorg elkaar (kappertje spelen)

Kook samen iets heel lekkers

* TIP STAP 4 *

Het instellen van een 'out of office' kan via je mail maar ook op 'whats app'. Er zijn meerdere filmpjes te vinden op internet die omschrijven hoe dit moet.

