

10 tips om minder prikkels te ervaren

Wat zou je doen met een extra uur vrije tijd per dag? Noteer eens voor jezelf, wat je allemaal met de vrijgekomen ruimte zou willen doen als je één uur extra per dag hebt. Bijvoorbeeld, meer dingen doen die je belangrijk vindt, sporten, beter slapen, vrienden meer zien, wat dan ook.

Waarom die vraag? Bewuster met je gsm omgaan levert je makkelijk zo'n extra uur op. Als jij niet gelooft dat het nodig is om wat meer afstand te nemen van je gsm zal je dat ook niet doen. En dat is uiteraard oké.

Diep van binnen weten we wel dat we beter wat minder met onze gsm zouden bezig zijn.

Wat maakt nu dat we dat zo moeilijk vinden? Dat heeft een aantal redenen.

Eerst en vooral het **dopamine** verhaal. Dopamine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Het is een stof die vrijkomt als we iets doen wat we fijn vinden. Het is gelinkt aan het beloningscentrum in de hersenen. En uiteraard gaan we daar dan steeds weer naar op zoek. Tot zover de mooie kant van het verhaal. De minder handige kant is dat die stof ook vrijkomt telkens we nieuwe informatie binnenkrijgen. Dus elke keer wanneer we een berichtje binnenkrijgen, of een mail, een nieuwsbericht, .. of wat dan ook, komt er dopamine vrij. We raken als het ware dus echt verslaafd aan onze gsm en gaan continu op zoek naar nieuwe prikkels en nieuwe informatie.

En natuurlijk is er ook die **FOMO** (fear of missing out), schrik om iets te missen. Wel, durf het eens omdraaien: hoeveel mis je écht door constant op je gsm te zitten? Een zonsongang door een scherm bekijken is absoluut niet hetzelfde als in het echt. Een serie halvelings volgen omdat je ondertussen op je gsm zit geeft minder voldoening en diepgaande gesprekken zijn ook niet echt handig als je gsm bijna letterlijk in de weg zit.

10 tips

Dus wat zijn nu enkele tips om hier vanaf te geraken?

1. Eerst en vooral is het natuurlijk belangrijk om je hiervan bewust te zijn. Observeer eens bij jezelf hoe vaak en wanneer jij je gsm neemt. Er zijn apps zoals 'moment' of 'quality time' waarmee je je smartphone gebruik kan tracken
2. Wanneer je dan je gsm neemt, vraag jezelf af waarom je hem neemt. Bewust om iets op te zoeken, of als afleiding, om de tijd te doden? Zelf merk ik dat ik heel vaak de neiging heb mijn gsm te nemen wanneer ik afleiding zoek omdat ik een lastige gedachte had, of wanneer ik met een bepaalde taak niet direct verder kan of niet weet hoe die aan te pakken. Dan heb ik er een gewoonte van gemaakt om mezelf af te vragen of het nemen van mijn gsm mij hierbij gaat helpen, meestal is dat niet het geval, dus waarom neem je je gsm?
3. Zet je notificaties uit: mail, whatsapp, instagram, .. Elk van die bedrijven heeft een team van psychologen in dienst om jou zo lang mogelijk in hun app te houden. Dus eens je erin zit is het vaak moeilijk om eruit te gaan. Vermijd de continue afleiding door je meldingen af te zetten en beslis dan zelf wanneer je kijkt.
4. Heel praktisch: koop een horloge en wekker want dat zijn twee vaak gehoorde excuses om de gsm altijd en overal bij te hebben – weten hoe laat het is en kunnen opstaan. Daar heb je je gsm dus echt niet voor nodig als je een alternatief voorziet. Daarbij aansluitend: gebruik geen gsm in bed of de slaapkamer. Het verbetert je nachtrust en zorgt ervoor dat je 's morgens niet direct in de verleiding komt.
5. Durf je internet uitzetten. Zo wordt de verleiding minder groot om regelmatig te gaan checken en zo kan je wel nog gebeld worden. Op reis zet ik vaak de vliegtuigstand aan om wel nog foto's te kunnen trekken en kan ik er dan echt deugd van hebben om even onbereikbaar te zijn.
6. Wanneer je beslist om meer offline te zijn is het belangrijk om te communiceren over je keuzes. Dat had ik niet gedaan en zo stond ik een keer aan een verkeerd restaurant omdat ik mijn Whatsapp niet meer gelezen had. Ondertussen weten veel mensen dat ik vaak langere tijd offline ben en als er dan echt iets is sturen ze een sms in plaats van een Whatsapp berichtje.



7. Ook belangrijk daarin is om proactief te zijn: zoek dingen op voorhand op, zodat je op dat moment je gsm internet niet nodig hebt. Dat was bij mij een grote valkuil in het begin, ik wilde offline zijn en had dan toch nog dat adres nodig, of een telefoonnummer of iets dergelijks waardoor ik online ging en dan vertrokken was.
8. Ook leuk is om samen afspraken te maken met vrienden of familie zoals bijvoorbeeld een dinnerdate zonder gsm. Iedereen die binnenkomt leg de gsm in een schaal en die wordt de hele avond niet gebruikt. Dat maakt het voor iedereen makkelijker
9. Leer jezelf vervelen, je hersenen snacken af en toe naar verveling, minder prikkels. Begin met korte momenten zoals aanschuiven aan de kassa, op een vriend/vriendin wachten op café, op de bus wachten, .. gun je brein die rust die het absoluut nodig heeft
10. Laat je gsm eens thuis en voel hoe dat voor jou is. Start hierbij met korte momenten, en vraag jezelf daarna af of je effectief iets gemist? Vermoedelijk niet. En als dat toch zo is, weegt dat vaak niet op tegen de voldoening die het gaf om even ongestoord met iets te kunnen bezig zijn.

Zo, dat waren 10 tips om wat meer afstand te nemen van je gsm.

Voor alle duidelijkheid is dit absoluut geen pleidooi om je gsm niet meer te gebruiken. Het is een ontzettend handige tool en ik zou zelf niet meer zonder willen. Wel is het een pleidooi om je gsm (en vooral het internet) bewuster te gebruiken. Vraag jezelf dus ook eens af wat je vooral allemaal wél met je gsm wilt doen, wat de apps/mogelijkheden zijn die je leven eenvoudiger maken want dat mag je zeker niet uit het oog verliezen.

Heel veel plezier & succes hiermee. Als je meer tips wilt ontvangen, volg Lifegoal Academy dan op Instagram (zonder meldingen uiteraard ;-)).

Schrijf je hier ook in als je op de hoogte wilt blijven van de online training **Digital Detox** die gepland staat. www.lifegoalacademy.be/digitaldetox



