

ScrollReset — Gratis Preview

Dag 1 van 7

Zie het echte getal

Dit is Dag 1 van het volledige 7-daagse plan — volledig, zodat je het systeem kunt ervaren hoe het werkt voordat je beslist om verder te gaan. Lees het. Doe de taken.

Beslis dan.

Dag 1 van 7 · Onderdeel van een gestructureerde reeks · 10–15 minuten

Het volledige plan is beschikbaar voor €9 op scrollreset.nl

DAG 1 VAN 7

Zie het echte getal

"Je kunt niet oplossen wat je niet meet."

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

De meeste mensen onderschatten hun schermtijd met 40–60%. Dat verschil — tussen wat je denkt te doen en wat je écht doet — is waar de gewoonte zich verstopt.

Vandaag sluit je dat verschil. Niet oplossen nog. Alleen duidelijk zien, zonder oordeel. Je kunt een loop niet onderbreken die je niet hebt gemeten.

De meeste mensen voelen zich helderder na Dag 1. Die helderheid is echt — en het is ook precies het moment waarop de gewoonte het hardst terugvecht. Dag 2 bestaat precies voor dat moment.

TAKEN VAN VANDAAG

Taak 1

Open Instellingen en controleer je schermtijd. Schrijf het totaal en je top 3 apps op. Op iPhone: Instellingen → Schermtijd. Op Android: Instellingen → Digitaal welzijn.

Taak 2

Stel je voor elke app met 30+ minuten de vraag: heb ik dit bewust geopend, of gebeurde het gewoon? Wees eerlijk — je rapporteert aan niemand. Merk alleen het patroon op.

Taak 3

Stel een schermtijdgoal in voor morgen. Niet nul. Geen grote dramatische bezuiniging. Gewoon 20% minder dan het totaal van vandaag.

REFLECTIE

Wanneer scroll je het meest?

Ochtend, avond, of als je je verveelt of gespannen bent? Schrijf één zin. Je hoeft het vandaag niet op te lossen — dat is Dag 2. Merk nu alleen wanneer de trek het sterkst is.

■ *Verwijder nog geen apps. Stel nog geen harde limieten in. Bewustzijn is vandaag de enige taak — en het doet meer werk dan het lijkt.*

EINDE GRATIS PREVIEW

Dag 1 klaar.

Je kent nu het echte getal. Dat is verder dan de meeste mensen komen.

Het is ook niet genoeg.

Bewustwording zonder systeem verdwijnt binnen 48 uur. De gewoonte wacht niet — die vult de leegte op voordat je het doorhebt.

Dag 2 — Identificeer de exacte trigger die de loop start

Dag 3 — Voeg weerstand toe zodat de reflex stopt met automatisch vuren

Dag 4 — Vervang de gewoonte door iets wat je hersenen écht accepteren

Dag 5 — Creëer één schermvrije zone — klein maar niet onderhandelbaar

Dag 6 — Analyseer je feed zodat die stopt met aan je trekken

Dag 7 — Vergrendel de identiteitsverandering zodat die niet terugdraait

Dag 2 t/m 7 sluit die leegte. Elke stap richt zich op een andere laag. Sla er één over en de loop heeft ruimte om te herstarten.

Dat is geen verkoopverhaal. Zo werkt gedragsverandering nu eenmaal.

Ga verder met het volledige 7-daagse reset plan
→ €9, direct toegang

scrollreset.nl · Eenmalige betaling · Direct te downloaden

Geen abonnement · Geen account nodig