

Digitale rust

Een eenvoudige reset

Rust in je digitale leven, stap voor stap

Je hoeft dit niet perfect te doen.

Je hoeft niet alles ineens op te lossen.

We gaan dit rustig en stap voor stap aanpakken.

Je hoeft dit niet alleen te doen.

Reset

- Maak één tijdelijke map (alles mag hierin)
- Kies één plek om te beginnen (bijvoorbeeld: je bureaublad, downloads of foto's)
- Laat de rest even los

Bestanden

- Maak 3 hoofdmappen
- Houd het simpel
- Je hoeft het niet perfect te organiseren

Foto's

- Begin niet met alles tegelijk
- Maak één map per jaar:
 - 2024
 - 2025
 - 2026
- Verplaats foto's zonder te sorteren

Mail

- Schrijf je uit voor nieuwsbrieven
- Bewaar alleen wat belangrijk is
- Gebruik je inbox niet als opslag

Gebruik AI (optioneel)

- Vraag ChatGPT om mee te denken
- Gebruik het om dingen eenvoudiger te maken
- Zie het als ondersteuning, niet als druk