

Deconnectie

MIJN GEMIDDELTE WEEKDAG

Duid in de balk hieronder aan hoeveel uren je op een gemiddelde
weekdag spendeert aan **slaap, werk, overleving** en **schermen**

Hoeveel persoonlijke tijd blijft er over?

AS-IS

Waaruit bestaat je vrij tijd voornamelijk?

TO-BE

Waar wil jij je aandacht aan geven?