

# SCHERM UIT LEVEN AAN



Kijk niet naar je Facebook vandaag.  
Post niks op Instagram.  
Verzend geen mail.  
Neem je telefoon niet op. (tenzij je moeder of jouw kinderen bellen)

Kijk uit het raam.  
Ga op stap in het bos.  
Neem geen foto.  
Niet van je schaduw. Niet van de zon. Niet van een vreemde vogel.

Sla zuurstof op. En stilte.  
Neem rust. En tijd.  
Ontkoppel je.

Als de avond valt, bel een verre vriend.  
Schrijf een brief met de hand, naar je vriendin in dat andere land.  
Drink koffie bij je buurman. Eet in gezelschap.

Lees traag elkaars berichten van mekaars gezicht.

**Scherm uit. Leven aan.**

## TE OVERWEGEN



Hoe dwingend is het scherm voor jou? Durf jij te ontkoppelen?



## OM TE DOEN

Leg jouw schermen eens 24 uur opzij.  
Lukt het jou?  
En wat doet dat met jou?