



'DRAADLOZE DINSDAG'

HET WORDT VANDAAG DE DAG STEEDS MOEILIJKER OM DE VERSCHILLENDE DOMEINEN IN ONZE LEVENS VAN ELKAAR TE SCHEIDEN: DOOR SOCIALE MEDIA EN DRAADLOOS INTERNET ZIJN WE ALTIJD EN OVERAL BEREIKBAAR. VOOR SOMMIGE MENSEN IS DIT GOED: ZIJ HOUDEN ERVAN OM 'S AVONDS LAAT NOG RUSTIG WAT DOOR TE WERKEN WANNEER BIJVOORBEELD DE KINDEREN IN BED LIGGEN. VOOR ANDERE MENSEN WERKT DEZE REGELING HELEMAAL NIET.

WANNEER JIJ TOT DEZE LAATSTE CATEGORIE BEHOORT KAN HET HEEL FRUSTREREND WERKEN WANNEER JE IN JE WEEKEND OF VRIJE TIJD DE HELE TIJD WERKMAILS ZIET BINNENKOMEN, OF WANNEER JE CONTINU OPGEBELD WORDT MET WERKGERELATEERDE VRAGEN OF PROBLEMEN. PROBEER DAAROM OM MINSTENS ÉÉN AVOND PER WEEK JE VOLLEDIG AF TE SLUITEN VAN TECHNOLOGIE: ZET JE SMARTPHONE UIT, LAAT JE LAPTOP DICHT, EN MISSCHIEN KAN HET ZELF HELPEN OM OOK DE TELEVISIE UIT TE LATEN! JE ZAL ZIEN DAT JE PLOTS HEEL WAT RUSTIGER BENT, ÉN BOVENDIEN HEB JE PLOTS HEEL WAT MEER TIJD. JE KAN DEZE GEWONNEN TIJD INVULLEN DOOR EEN GOED GESPREK MET VRIENDEN TE HOUDEN, GEZELSCHAPSSPELLETJES TE SPELEN, DAT KLUSJE TE DOEN WAAR JE NU AL EEN AANTAL MAANDEN AAN WOU BEGINNEN, OF EEN GOED BOEK TE LEZEN.