

HET GROTE DOEBOEK VOOR DIGITALE DETOX



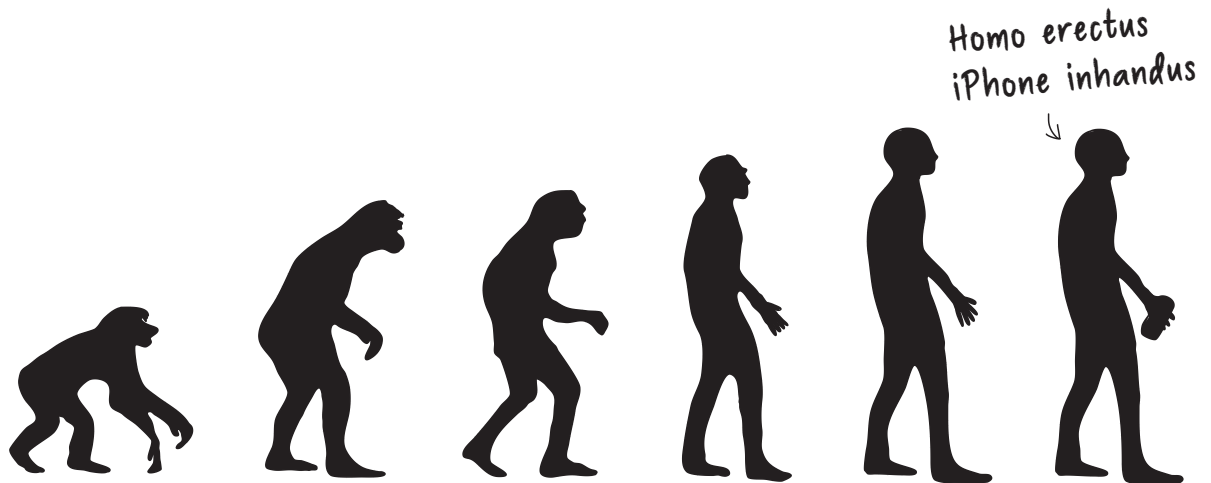
HET GROTE DOEBOEK VOOR DIGITALE DETOX

JORDAN REID
&
ERIN WILLIAMS



Amersfoort, 2020





LIEVE LEZER,

O hallo daar. Heb je behoefte aan een beetje digitale detox?

Dat was een strikvraag. Als je een hartslag hebt — en waarschijnlijk heb je die, omdat je momenteel een activiteitenboek leest en kunstmatige intelligentierobots betere dingen te doen hebben dan woordzoekers (tenminste voorlopig, nu ze nog bezig zijn de wereld over te nemen) — dan heb je dit boek nodig.

Kijk, het is niet zo dat dit digitale tijdperk an sich *slecht* is. Het is gewoon ... veel. Honderd jaar geleden begonnen onze hersenen nog maar net te bevatten dat we ons sneller dan de snelheid van een paard konden verplaatsen, waren films nog 'bewegende beelden' en werden mensen omvergeblazen door de innovatieve capaciteit van een broodrooster om toast te maken.

Niet zo gek veel later houden we virtueel ongelimiteerd informatie in onze (inmiddels enorm incompetent) kleine handjes, hebben we seks in auto's die zelfsturend zijn (waarschuwing: nog steeds een slecht idee, ook al klinkt het leuk), printen we 3D-lichaamsdelen en duiken we in de diepten van de oceaan vanuit onze huiskamers met Space-Invaderstijl helmen op onze hoofden.

Zoals gezegd: het is veel allemaal. En het feit is dat onze hersenen gewoon niet op dezelfde snelheid zijn geëvolueerd als de technologie, volledig in verwarring gebracht

door alle piepjes en ruis van onze spiksplinternieuwe apps die WE PER SE NU NODIG HEBBEN. (Spoiler: je hebt die app **niet** nodig, of dat ding dat je overweegt te bestellen op Amazon. Leg. Die. Telefoon. Neer.)

Dit boek is er om je te herinneren aan het feit dat het internet vreselijk is (dat is hoofdstuk 1), maar ook dat verandering soms zowel onvermijdelijk als prachtig is. Dus voor vandaag, voor één dag, ga je offline. Zet je apparaten in de vliegtuigmodus (misschien moet je eerst even je moeder bellen zodat ze weet dat je niet dood ligt te gaan), doe een of twee doolhoven en onthoud dat er een leven was voor Facebook, en dat dit geweldig was.

Met veel anoloog liefs,
Jordan en Erin



ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

1. Pak het erbij op ieder moment dat de stemming toeslaat: 's ochtends, in plaats van het checken van je Instatijdlijn (spoiler: je nichtje Sherry is nog steeds #livingherbestlife); tijdens de lunchpauze, zodat je broodje rosbeef iets wordt wat je daadwerkelijk proeft, in plaats van gedachteloos inhaleert terwijl je Youtube-filmpjes kijkt van katten die van vensterbanken donderen (maar vooruit, die zijn ook altijd grappig); diep in de nacht, als je iemand bent wiens slaappatroon geen voordeel haalt uit de aanwezigheid van oplichtende schermen en eindeloze nieuwsfeeds die het nieuwste politieke moddergevecht verslaan.

2. Dit boek is losjes verdeeld in secties, maar het is en blijft een doeboek, en bezit daarom niets dat in de verste verte ook maar lijkt op een samenhangende verhaallijn. Het heeft bovendien echte pagina's van echt papier, en je kunt het in een flits doorbladeren voor naar achter en van links naar rechts. Je kunt zelfs een ezelsortje vouwen om te onthouden waar je gebleven bent. Retro!

3. Als je daartoe de niet te onderdrukken neiging hebt, kun je een foto maken van je detoxproces en ons taggen op Instagram met ons account @bigactivitybook! Zet er wel even #ironic bij. Thanks!

ALLES OVER MIJ

Hallo, mijn naam is _____.

Ik ben _____ jaar oud, wat betekent dat ik het grootste gedeelte van mijn vrije tijd doorbreng op dit sociale medium: _____. Dit feit geeft me het volgende gevoel: _____.

Dit zijn drie dingen die ik echt leuk vind aan het internet:

1. _____

2. _____

3. _____

En dit zijn drie dingen die ervoor zorgen dat ik de dichtsbijzijnde MacBook Pro van een heel hoog gebouw wil pleuren:

1. _____

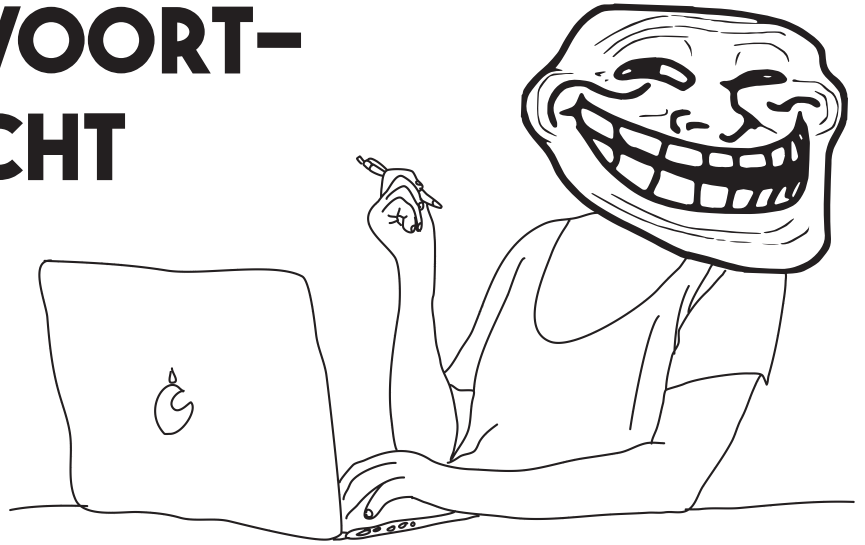
2. _____

3. _____

Mijn guilty internetpleasure is:

- (a) Porno. Natuurlijk.
- (b) Online shoppen. Uiteraard.
- (c) Artikelen op BuzzFeed.
- (d) Dr. Pimple Popper-video's.
- (e) Video's van dieren die in de vorm van een grote sneeuwbal worden getrimd.
- (f) Video's van mensen die zeer recent zijn verdoofd.

WERKELIJK ONFORTUINLIJKE ZAKEN DIE HET DIGITALE TIJDPERK HEEFT VOORT- GEBRACHT



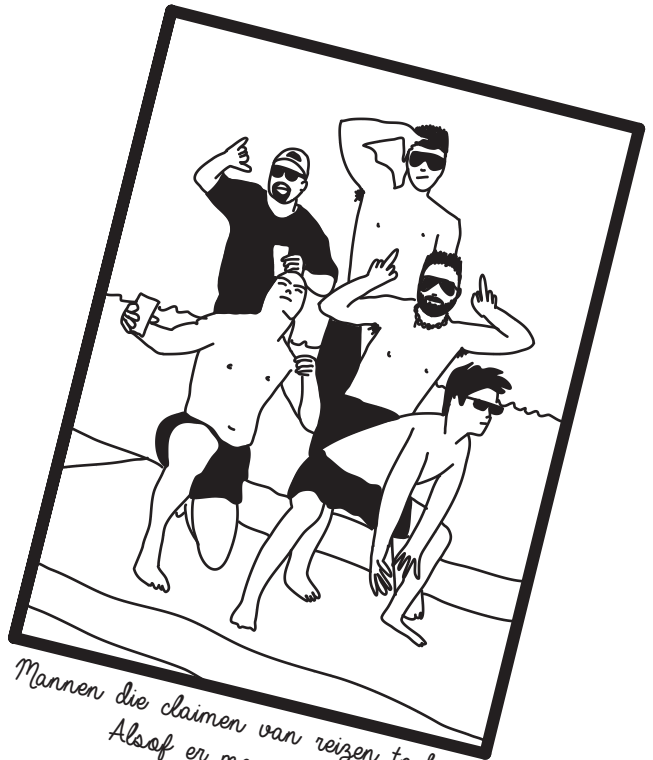
1. **Chatroulette:** Dat ding waar je 'interessante nieuwe mensen leert kennen!' maar waar in feite gewoon engerds online eng zitten te doen.
2. **Supermonopoliën:** Waarbij webshops waar je alles kunt kopen de giga AH om de hoek als een klein buurtboetiekje laten voelen.
3. **Trollen:** Iemand op het internet heeft het mis en je kunt ervan uitgaan dat deze emotioneel overbetrokken luitjes tevoorschijn poppen om dingen recht te zetten. En dat doen ze met veel BOMBARIE.



Mannen die liegen over hun lengte.



Mannen van wie de laatste selfie foto is genomen tijdens hun eindexamengala. De foto is ienierminie er bijgesneden en bevat een gilet afgezet met bling.

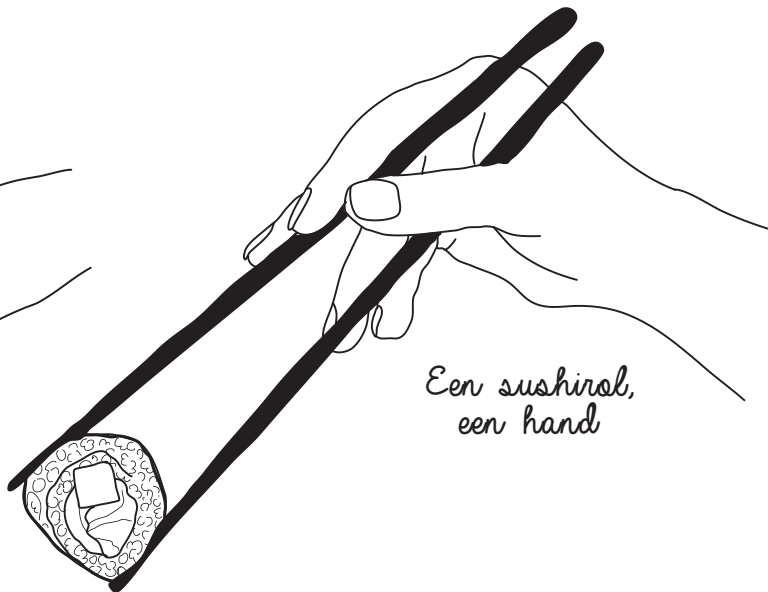


Mannen die claimen van reizen te houden. Alsof er mensen zijn die niet van vakantie houden.

HET SOCIALMEDIADIET



*Een açaibowl,
een hand*



*Een sushirol,
een hand*



Softijsje

TEKEN HET LAATSTE WAT JE AT, VOOR HET NAGESLACHT:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw the last thing they ate.

WAAR STAREN DEZE MENSEN NAAR?

De diepgegroefde frons. De intense, onafgeleide starende blik. Die gast tegenover je in de metro, die kijkt naar zijn telefoon alsof alle antwoorden op de grootste vragen van het universum daarop te vinden zijn, denkt zeker na over ... iets.

Vul hieronder je beste giswerk in.



WOORDLADDER: IRRITANTE INTERNET- DINGETJES!

Maak zo veel mogelijk woorden van elk van deze Irritante Internet Dingetjes, terwijl je telkens maar 1 letter verandert. Alle woorden moeten echt bestaan (we controleren deze Super Belangrijke Regel via de chip die in de rug van dit boek is geïmplementeerd, voor het geval je wilde aanvoeren dat BLUG een woord is. Dat is het niet.)



TROL

BLOG

MEME

TROM

BROM

ONTCIJFER DE TIENERSLANG!

Ben je ouder dan veertien? Dan weet je waarschijnlijk van geen enkel acroniem hieronder de betekenis, maar geloof ons, daar mag je blij om zijn. Het alternatief zou zijn dat je veeeeeeel te veel tijd over hebt. Bovendien weet jij gelukkig wel de betekenis van het woord acroniem.

DILLIGAS: _____

SSDD: _____

STBY: _____

RTFM: _____

IANAL: _____

IANAD: _____

IOKIYAR: _____

ELI5: _____

NIFOC: _____

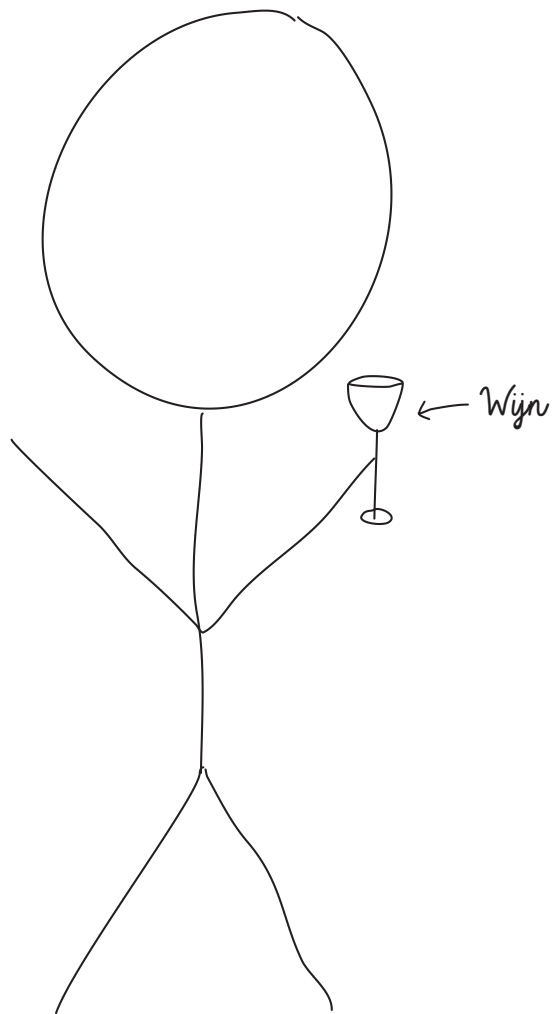
BTDTGTTSWIO: _____

ICBINB: _____



ANTWOORDEN: DILLIGAS: Do I Look Like I Give a Shit?; SSDD: Same Shit, Different Day; STBY: Sucks to Be If You're a Republican; ELI5: Explain Like I'm Five; NIFOC: Naked in Front of Computer; BTDTGTTSWIO: Been There, Done That, Got the T-shirt, Wore It Out; ICBINB: I Can't Believe It's Not Butter

VERANDER DIT STOKFIGUUR IN EEN BEROEMDHEID WAAR JE VEEL OVER WEET



KNIP DEZE ERGERLIJKE SCHERMTIJD-APP UIT EN VERNIETIG HEM

