

2+3 WALK

STARTER GUIDE

5 dagen.

23 minuten per dag.

Tijd voor jezelf.

Tijd voor elkaar.

Bewust. Buiten. Aanwezig.

Het begint met 23 minuten.

Je hoeft je leven niet om te gooien.

Je hoeft geen sporter te zijn.

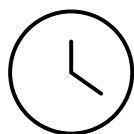
Je hoeft geen km's te maken.

En je hoeft niet te wachten

op het perfecte moment.

**De komende vijf dagen maak
je één simpele keuze:**

*Verruil iedere dag 23 minuten
scrollen voor 23 minuten
buiten.*



23 MIN

23 minuten
buiten.



5 DAGEN

Van maandag
t/m vrijdag.



2 YOU

De eerste twee
dagen voor
jezelf.



3 WE

De laatste drie
dagen komt
WE erbij.



23 SEC

Iedere dag een
kleine extra
opdracht.

Het zijn maar 23 minuten.

Maar ze kunnen je dag veranderen.



2 FOR YOU.

3 FOR WE.

Maandag en dinsdag zijn jouw
23 minuten van jou.

Vanaf woensdag wordt jouw 23
groter dan jezelf



**Deel tussen woensdag en vrijdag
één van je 23's met iemand anders.**

Woensdag, donderdag of vrijdag
kies wat voor jullie past.



Wie geef jij jouw WE-time?



WE STAAT VOOR WIJ.

De eerste twee dagen geef je bewust tijd en aandacht aan jezelf.

Maar tijd en aandacht zijn ook één van de mooiste dingen die je aan een ander kunt geven.

Daarom nodigen we je tijdens WE uit om één van je 23's samen te lopen.

**Echte tijd.
Echte aandacht.
Echte verbinding.**

*Van ME-time
naar WE-time.*



WIE GEEF JIJ JOUW WE-TIME?

Denk aan iemand met wie je graag eens 23 minuten zou willen delen.

Dit is namelijk ook een laagdrempelige manier om weer echt tijd voor elkaar te maken.

Je partner.

Een vriend.

Je vader of moeder.

Je kind.

Een collega.

Iemand die je al te lang niet echt hebt gesproken.

Wie kies jij voor één van je 23's?

Loop je al samen?

Mooi. Maak de kring groter en nodig iemand extra uit.

Waarom doe jij dit?

Misschien wil je minder automatisch scrollen.

Misschien wil je vaker naar buiten.

Misschien wil je meer rust in je hoofd.

Of gewoon vaker bewust kiezen
wat je met je tijd doet.

Mijn reden:



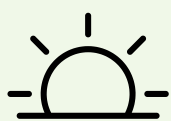
Weet waarom je begint.

Dat helpt op de momenten dat je even geen zin hebt.



Maak de avond ervoor een afspraak met jezelf

Wanneer pak jij morgen **jouw 23**?



OCHTEND

Voor je dag begint.



MIDDAG

Even eruit
tussendoor.



AVOND

Na je werk /
na het eten.



EXPERIMENTEER

Probeer eens verschillende momenten.
Ontdek wat voor jou werkt.



PROBEER EENS

5:23

Eén ochtend vroeg eruit?

5:23 → schoenen aan → naar buiten.

De eerste 23 minuten zijn van jou. ●

Maak het **makkelijk**. **Bereid je voor.**

01

**ZET JE SCHOENEN KLAAR**

Zet ze ergens waar je ze ziet.

02

**LEG KLEDING KLAAR**

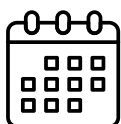
Leg klaar wat je aan wilt.

03

**KIES JE ROUTE**

Bedenk alvast waar je naar buiten gaat.

04

**MAAK RUIMTE**

Zet je 23 minuten in je agenda.

05

**DENK ÉÉN STAP VOORUIT**

Wat kan jou morgen tegenhouden?

En wat kun je daar nu al aan doen?

Dit kan mij tegenhouden: _____

Dit ga ik daarom doen: _____





23 SEC

Jouw 23 Seconden.

EEN KLEIN MOMENT. ELKE DAG.

Tijdens je 23 minuten krijg je iedere dag één kleine extra opdracht: 23 Seconden

Slechts 23 seconden waarin je even bewust aandacht geeft aan wat je doet, ziet, hoort of voelt.

Klein genoeg om altijd te doen.

Groot genoeg om even uit de automatische piloot te stappen.

Iedere dag is anders.
De ene dag vertraag je even.

De andere dag kijk, luister of maak je contact.
Je ontdekt de opdracht iedere ochtend in je mail.



VERTRAAG



LACH



LUISTER



KIJK



GEEF



Iedere ochtend staat jouw 23 Seconden-opdracht in je mail.

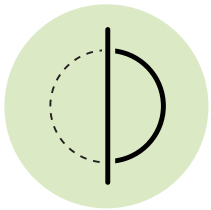
Zie het als een klein extra moment voor jezelf.

Als het even tegenzit.



WEINIG TIJD?

Bescherm de afspraak die je met jezelf hebt gemaakt.
Denk niet te snel: 'Ik doe het vanavond wel.'
Ook op een drukke dag zijn die 23 minuten van jou.



23 MINUTEN ACHTER ELKAAR LUKT NIET?

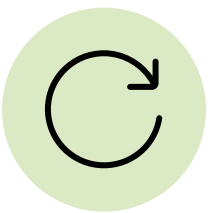
Je mag jouw 23 minuten verdelen.

10 + 13

5 + 18

3 + 20

Een los moment duurt minimaal 3 minuten.



EEN DAG GEMIST?

Geen probleem. Ga de volgende dag verder.
Binnen de 2+3 mag je één dag missen.
Mis je nog een dag? Dan heb je deze ronde niet gehaald.



Een gemiste dag is geen reden om te stoppen.
Morgen ga je gewoon weer verder.



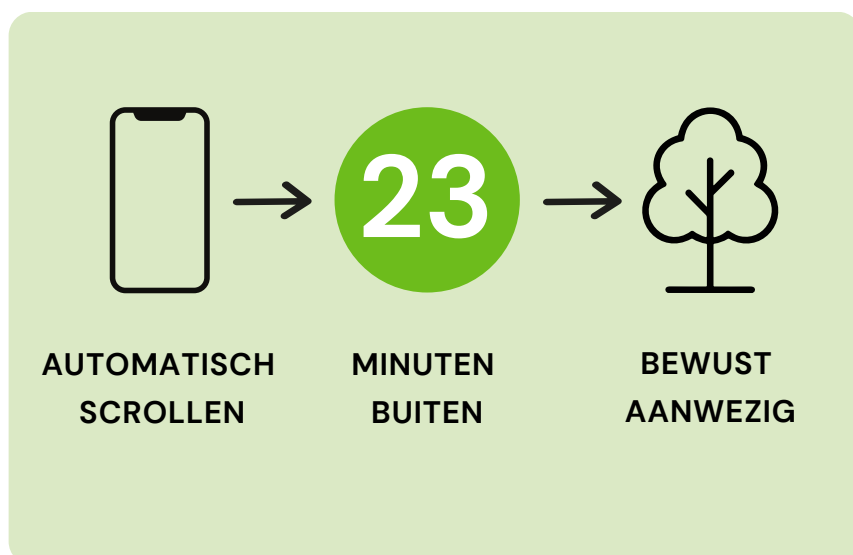
Wat kies jij **in plaats** daarvan?

Je hebt het patroon gezien.

Je kent het moment waarop je automatisch begint te scrollen.

Nu kun jij kiezen

wat je in plaats daarvan doet.



Het hoeft niet perfect te zijn.

Het hoeft alleen maar jouw keuze te zijn.



DIT IS JOUW KEUZE.

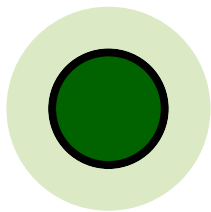
Je pakt je 23 minuten terug.
Vijf dagen. Één moment per keer.



Zo gebruik je jouw Jouw Tracker

Je tracker is simpel.

Twee dingen tellen. De rest helpt je onderweg.



NAAR BUITEN

KLEUR DE CIRKEL

Zodra je naar buiten gaat en aan je 23 minuten begint, kleur de cirkel **groen**.

Zelfs als het in het begin maar 5 of 10 minuten is.

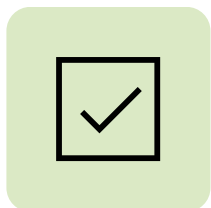
VOORBEELD

☀️ 08.00 → ☀️ 19.00

 → 

10 min. buiten → +13 min. buiten

KLEUR CIRKEL → **VINK VAKJE AAN**



23 MINUTEN

VINK HET VAKJE AAN

Wanneer je vandaag in totaal 23 minuten buiten bent geweest, vink het vakje aan.

Je kunt het verdelen (zie pagina 8).

DE REST HELPT JE

 **WE-MOMENT**
Kies tussen woensdag en vrijdag minimaal één WE-moment.

 **REFLECTIE**
Sta kort stil bij wat je uit deze vijf dagen meeneemt.

 **BONUSDAGEN**
Zin om door te gaan? Dag 6 en 7 zijn voor jou.



De cirkel en het vakje gebruik je iedere dag.

De andere onderdelen helpen je om meer uit je vijf dagen te halen.



Je bent klaar om te beginnen.

Je hebt alles wat je nodig hebt.
Nu hoef je maandag
nog maar één ding te doen:
naar buiten stappen.



MIJN MOMENT IS GEKOZEN

Ik weet wanneer ik meestal
naar buiten ga.



IK BEN VOORBEREID

Schoenen en kleding liggen
klaar. Mijn telefoon kan op Niet
Storen.



MIJN WAAROM IS DUIDELIJK

Ik weet waarom ik dit doe.



MIJN TRACKER IS KLAAR

Geprint en op een zichtbare plek.



IK KAN IEMAND BETREKKEN

Ik kan iemand uitnodigen,
meenemen of mijn moment delen.



Alles staat klaar.
Maandag hoef je alleen nog naar buiten te stappen.



JE BENT ER KLAAR VOOR.

Vijf dagen.

23 minuten per dag.

Eén moment waarop je kiest
om naar buiten te gaan.

MAANDAG BEGIN JE

Zie je buiten.



23WE

