

Be Smart. Own Your Phone.

88 dagen

**Stop managing stress (and phone).
Start leading your life.**

Je pakt je telefoon.

Even kijken.

Drie kwartier later kijk je nog steeds.
En ben je vergeten waarom je begon.

Je weet dat het niet klopt.

Je voelt het in je lijf.

Maar je stopt er niet mee.

Wanneer pakte jij voor het laatst je telefoon zonder reden?

Dit is geen wilskracht probleem.

Dit is bewust maken wat onbewust gaat.

Dit is misschien een (onbewuste) verslaving.

Verslaving heeft toewijding nodig.

Volledig erkennen wat je anders wil.

Inzicht verwerven.

En je toewijden aan nieuw gedrag.

88 dagen. Drie fasen.

Een werkboek dat phone addiction aanpakt zoals het is – een echte verslaving.

Geïnspireerd door bewezen methodologieën. Beginnend bij je lichaam.

Niet met regels. Niet met schaamte.

Gewoon eerlijke observatie die leidt tot blijvende verandering.

The n-ice way for a nice life.

See your phone

Pak vandaag je telefoon gewoon zoals je altijd doet.
Maar... let op.

Hoe vaak pak je hem vandaag?

Wat voel je in je lijf vlak voordat je hem pakt?

Wat voel je erna?

PHONE PAIN INDEX

Elke dag track je hoe je relatie met je telefoon voelt.

Van 1 (vrij & rustig) tot 10 (verslaafd & leeg).

Geen oordeel. Gewoon observeren wat is.

Feel the pull

De afgelopen weken ben je bewust aan het worden.
En dat doet pijn.

Vandaag voel je misschien: "Fuck this. Ik wil gewoon scrollen."

Perfect. Dat is de verslaving die zich laat zien.
Niet wegstoppen. Gewoon voelen.

BRIEF OP DAG 14

Lieve lezer,

Je bent nu twee weken bezig.

Misschien voel je nu: "Het werkt niet. Ik pak mijn telefoon nog steeds te vaak."

Perfect. Want dit is geen race naar perfect gedrag. Dit is een reis naar bewustzijn.

Je bent precies waar je moet zijn.

DOPAMINE SATISFIERS

Je brein wil beloningen. Daarom pak je je telefoon.

In dit boek krijg je alternatieven: puzzels die bevredigen zonder te verslaven.

Sudoku, stippen verbinden, rebus puzzels, adempatroon intekenen, en meer.

Strategisch geplaatst op de moeilijkste dagen.

PHONEVOLUTION TRACKER

Track je vooruitgang over 88 dagen.

Niet lineair. Niet perfect. Gewoon eerlijk.

Zie waar je bent. Zie waar je groeit.

Geen schaamte. Alleen data.

Pain guaranteed. Suffering optional.

"Week 3 dacht ik: dit werkt niet. Week 7 besepte ik: dit werkt juist daarom."

"Ik dacht dat ik mijn telefoon kwijt moest. Nu weet ik: ik moest mezelf terugvinden."

"De puzzels redden me op dagen dat ik alleen maar wil scrollen."

88 dagen. Niet perfect. Gewoon eerlijk.

Pre-order opening Q2 2026

n-ice.world · Kim Padding