

# Maak een einde aan je digitale verslaving met OFF. van Tanya Goodin

10 JUNI 2017, AMSTERDAM

## SAMENVATTING

*We zijn zo'n 2.617 keer per dag aan het swipen, klikken of typen. Dat kan anders. Reset je grenzen met OFF., een boekje vol met opdrachten, wijze woorden en nieuwe inzichten van digitale-detoxspecialist Tanya Goodin. Tanya heeft Time To Log Off opgericht, een platform dat ons aanspoort om onze digitale apparaten regelmatig even uit te schakelen om zo weer een connectie te maken met de offline wereld. OFF. is vanaf 28 november 2017 beschikbaar.*

**V**oel je je opgejaagd? Uitgeput? Heb je moeite om je te concentreren of te ontspannen? Raak je in paniek als je je telefoon niet bij je hebt? Het is tijd om offline te gaan en te resetten. Het is zo makkelijk en verleidelijk om online te zijn en afleiding te zoeken voor dingen die we eigenlijk zouden moeten doen. En het is lastig om daarvan af te komen. Dit kleine, handige boekje helpt je om uit te loggen, minder stress te ervaren en meer tijd over te houden, zodat je weer kunt genieten van échte ervaringen, échte contacten en écht geluk.

Tanya Goodin is een prijswinnende ondernemer en oprichter van Time To Log Off, een platform dat mensen het belang van een offline leven doet inzien. Ze geeft digitale-detoxretraites en gaat langs scholen om voorlichting te geven over hoe je gezond om kunt gaan met telefoons, tablets en andere schermen.

*Off.* verschijnt 28 november 2017.

**Titel:** *Off.* | **Auteur:** Tanya Goodin | **Omvang:** ca. 112 pagina's | **Prijs:** € 9,99 | **ISBN:** 9978-94-005-0928-3 | **Verschijnt:** 28 november 2017



## RELEVANTE LINKS

 Time To Log Off Officiële website  
<https://www.itstimetologoff.com/>

**TG** Officiële website Tanya Goodin

<http://www.tanyagoodin.com>

 Time to log off Instagram

<https://www.instagram.com/timetologoff/>

 Time to log off Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCHcspiknkXgjR8lz5rR6pEA>

#### CITATEN

*"Niet alleen ouders hebben last van het smartphonegebruik van hun kinderen, ook jongeren zeggen te lijden onder de telefoonobsessie van hun ouders. Sommigen voelen zich genegeerd door hun ouders."*

— Algemeen Dagblad

*"Ik sta ermee op en ga ermee naar bed. Het is moeilijk om toe te geven, maar: ja, ik ben verslaafd aan mijn smartphone. Het enige moment van de dag dat ik niet op mijn scherm zit te staren is tijdens het koken."*

— Domien Verschuuren, 3FM

*"Tanya Goodin, de vrouw achter Time To Log Off, heeft een boek geschreven over digitaal detoxen. Het is klein en betaalbaar en heeft de potentie om jouw leven drastisch te veranderen! "*

— Emily Luxton, The Telegraph

#### AFBEELDINGEN





TANYA GOODIN



## CONTACTPERSONEN



### Saskia Hausel

PR non-fictie

Saskia.hausel@awbruna.nl

Telefoon: + 31 (0)20 2181621

Mobiel: +31 (0)6 21209234

 [hausel](#)



### Marije Lenstra

PR non-fictie

Marije.lenstra@awbruna.nl

Telefoon: + 31 (0)20 218 1605

Mobiel: +31 (0)6 2120 9450

---

## OVER LEV.

Lev. is het non-fictiefonds van A.W. Bruna met boeken die mensen informeren, inspireren en motiveren. Bij Lev. verschijnen boeken van auteurs zoals [Brené Brown](#), [Berthold Gunster](#) en [Marie Kondo](#).

Klik [hier](#) voor de laatste brochures.



Lev.newsroom