

DE ULTIME LIJST MET TIPS

OM ONTSPANNEN OP VAKANTIE TE GAAN

Simone Donker

Ga jij net als veel andere mensen vaak gestrest op vakantie? Probeer jij ook het werk van zes weken in je laatste week te proppen? Het gevolg is dat je super gespannen op vakantie gaat en langer nodig hebt om echt tot rust te komen. Zonde, toch? Na de vakantie neem je je vaak voor om het hélemaal anders te doen maar vaak kom je er de volgende vakantie achter dat je de relaxte flow niet hebt kunnen vasthouden.

De tips die ik voor jou verzameld heb, helpen je om relaxter op vakantie te gaan.

Kijk wat verder vooruit

De datum van je vakantie staat meestal van tevoren vast. Toch presteren we het vaak om alles wat we nog moeten doen, in de laatste week te proppen. Dit geeft onnodig veel stress en een ontevreden gevoel wanneer je op vakantie gaat. Hieronder volgen tip die de overgang van je werk naar je vakantie wat makkelijker maken.

- Maak 4 weken van tevoren een planning van je weken tot aan je vakantie. Check bij je leidinggevenden wat echt af moet en wat kan wachten.

- Communiceer 2 weken van tevoren wat je nog wel en wat je niet oppakt voor je vakantie. Neem geen grote klussen meer aan.
- Ruim aan het begin van je laatste werkweek je mailbox op. Beantwoord openstaande mails en geef zo nodig aan dat je na je vakantie op de vraag terugkomt.
- Blok in je agenda de laatste dag voor je vakantie om de laatste dingen af te ronden en over te dragen (alleen het hoognodige!). Maak een to-do-list voor na je vakantie en ruim de laatste mails op. Het geeft rust als je weet dat je mailbox bijgewerkt is en dat je een overzicht hebt van de taken die je na je vakantie oppakt. Zelf ruimde ik ook altijd de lades van mijn bureau op. Zo voorkwam ik dat ik na mijn vakantie voor verrassingen kwam te staan.

- Spreek af dat je niet bereikbaar bent voor werk en laat je mobiele werktelefoon thuis.



Kom alvast in de vakantiestemming!

Ben jij iemand die maanden van tevoren de hele reis al heeft uitgestippeld of heb je een jaar geleden geboekt en zie je wel waar je terecht komt? Door alvast in de vakantiestemming te komen, maak je de overgang van de drukte op het werk naar de rust in de vakantie wat minder groot.

- Zoek op internet naar leuke restaurantjes en bezienswaardigheden om te bezoeken op je vakantiebestemming. Facebook stroomt over van de pagina's met vakantiebestemmingen die helpen om alvast in de stemming te komen. Je leest er tips en ervaringen en je kunt natuurlijk zelf ook vragen stellen.
- Neem 's avonds voldoende rust. Hou je ervan om in je vakantie te lezen? Zoek nu alvast een goed boek uit en begin alvast. Of hou je meer van wandelingen of fietstochten maken? Maak daar 's avonds na je werk alvast een start mee.
- Werk je graag met een inpaklijst? Maak die dan een paar weken van tevoren en begin op tijd met het klaarleggen van spullen die je mee wilt nemen.



- Plan de dingen die écht moeten gebeuren voor je vakantie in. Een inenting halen, met de hond naar de dierenarts, je kleding wassen. Als je overzicht hebt van wat er nog moet gebeuren, dan geeft dat meer rust. Dat maakt het ook makkelijker om de taken te verdelen want je hoeft het niet allemaal zelf te doen, toch?

- Kom je moeilijk in slaap omdat je nog zoveel moet doen? Leg alle elektronische apparaten 1 of 2 uur voor het slapen weg. Doe voor het slapen eens een korte ademhalings-oefening. Let bv 5 minuten op je ademhaling. Je hoeft het alleen maar te observeren. Je hoeft het niet te veranderen. Als je merkt dat je aandacht naar andere dingen gaat, dan breng je je aandacht weer terug naar je ademhaling. Op internet zijn er veel korte en langere meditatie-oefeningen te vinden. Hoe vaker je ze doet, hoe makkelijker het je afgaat. Bevalt het je? Wen je dan aan om dit ook 's morgens gelijk na het opstaan te doen. Je begint je dag dan met een stuk meer rust!



Laat het los

Als je er middenin zit, lijken sommige dingen heel erg belangrijk. Dus nog even 's avonds laat de badkamer soppen voordat we vertrekken, is ons niet vreemd. Zie jij jezelf dit doen, dan kan het helpen om even afstand te nemen.

·Stel jezelf de volgende vragen bij de punten op je persoonlijke to-do-list:

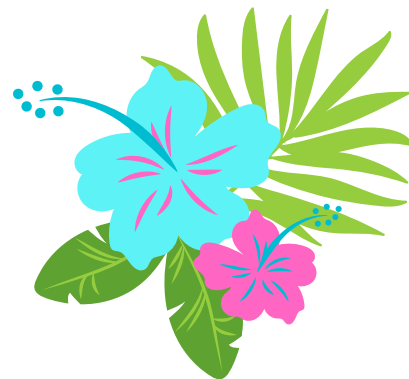
- **Moet** ik dit nu doen?
- Moet **ik** dit nu doen?
- Moet ik **dit** nu doen?
- Moet ik dit **nu** doen?
- Moet ik dit nu **doen**?

Met andere woorden, stel jezelf eens de vraag of het überhaupt noodzakelijk is, of jij degene bent die het moet doen en of het **nú** moet.

In coachtrajecten zie ik vaak dat mensen geneigd zijn dingen voor anderen te doen omdat ze **dénken** hen daar een plezier mee te doen. Of dat het allemaal perfect moet zijn om de ander niet teleur te stellen. Terwijl dit vaak niet nodig is en zorgt voor veel stress. Het is de uitdaging om het pleasen en perfect zijn los te laten en te gaan genieten. Ook jij hebt recht op een ontspannen vakantie en daar ben je natuurlijk zelf verantwoordelijk voor.

Ik wens je een fijne, ontspannen vakantie toe!

Liefs,
Simone




Simone Donker
coaching & advies

