

Eindelijk vakantie!

Na het hele jaar hard werken is het nu tijd om eens goed uit te rusten! Vind je het moeilijk om je werk los te laten als je op vakantie gaat? Vakantie is bedoeld om te ontspannen, niet om je stress mee te nemen. Met deze tips laat je de stress achter je.

Vakantie is voor ontspanning, niet voor stress

Daar zit je dan op je prachtige vakantieadres, en nog steeds voel je die 'bal' in je maag zitten.

Ervaar je voor vertrek veel stress op je werk? Verwacht dan niet dat die stress plotseling verdwijnt als je op vakantie bent. Sommige mensen kunnen hun zorgen heel goed loslaten, bij anderen komt de spanning juist vrij op vakantie.

Als je je vakantie écht nodig hebt om bij te komen, dan kun je met wat voorbereiding meer uit je vakantie halen en er echt met volle teugen van genieten. Volg de onderstaande tips, en laat je stress los.

1. Schrijf je problemen en zorgen van je af

Het is niet slim om je werk met allemaal losse eindjes achter te laten en te vertrekken naar de zon. De stress van je werk kan je namelijk weerhouden om echt van je vakantie te genieten.

Om die reden is het slim om, een paar dagen voordat je vertrekt, even op te schrijven waar je allemaal mee zit. Schrijf gewoon een soort dagboektekst aan jezelf. Ga zitten, en ga typen of schrijven over alles wat je bezighoudt.

Door al je zorgen, pijnpunten en todo's even van je af te schrijven ervaar je rust. Je hersenen hebben het gevoel dat ze kunnen loslaten, omdat ze erop vertrouwen dat alle informatie opgeslagen is op papier.

Daarnaast kan opschrijven heel verhelderend werken. Wanneer je schrijft word je geforceerd om je gedachten te ordenen, en die oefening kan je zomaar helpen de inzichten te krijgen die je nodig had!

2. Laat de boel netjes achter

Vertrek niet vanuit een chaos. Laat de boel een beetje netjes achter, zodat je er niet meer over na hoeft te denken. Leeg je mailbox, leeg je post, laat instructies achter voor collega's zodat ze je niet lastig hoeven te vallen.



Bereid je tijdig voor op je vakantie, zodat je niet nog eens een stresspiek hoeft te ervaren voordat je weg gaat.

3. Gun jezelf een proeftijd

Als je echt gestrest bent dan is het slim om een paar dagen eerder vrij te nemen en jezelf een proeftijd te gunnen. Wanneer je stopt met werken ga je niet direct op vakantie, maar neem je even de tijd om te wennen aan het niet-werken.

Dat wil zeggen, je checkt geen mail, neemt geen telefoontjes aan en bereidt je vakantie thuis rustig voor. Zo kun je alvast een paar dagen wennen aan een leven zonder werk, en kom je een beetje tot rust.

4. Ontspan voordat je vertrekt

Daarnaast kun je ook echt actief ontspannen in de dagen voordat je vertrekt. Luid je vakantie goed in door bijvoorbeeld een dagje de natuur in te gaan of misschien een dagje in de sauna.

Doe je best om alvast lekker te ontspannen voordat je op reis gaat. Op die manier kun je straks echt van begin tot eind genieten van je vakantie, zonder dat je stress ervaart.

5. Schrijf tijdens de vakantie je zorgen van je af

Ben je op vakantie en kruipen er soms toch nog zorgen omhoog? Pak dan een notitieboekje, en schrijf je zorgen direct van je af. Hoe eerder ze uit je hoofd zijn hoe beter. Dan kunnen je hersenen de materie loslaten, en kun jij weer verder met vakantie vieren!

Geniet onbezorgd van een heerlijke vakantie

Vakantie is bedoeld om tot rust te komen. Gebruik je vakantie om nieuwe energie op te doen en je leven eens met een frisse blik te bekijken. Neem ook de tijd om met je partner, vriend of vriendin eens rustig te praten over wat je bezig houdt en wat je het komend jaar zou willen, Dan kan je na de vakantie met frisse energie aan de slag, thuis en op het werk.

Steuntje in de rug

Blijkt het na de vakantie op je werk of thuis toch niet zo makkelijk te zijn om de draad weer op een ontspannen manier op te pakken? en vind je het lastig om dat aan te pakken? Een individueel coachtraject kan helpen. Mocht je daar vragen over hebben, bel me dan gerust!

Fijne vakantie!

Ronald Karssies
06 446 789 93
ronald@ilcammino.nl

