



7 tips voor een ontspannen vakantie

- ✓ Laat je werk opgeruimd achter. Werk je e-mail en post weg, maak een actielijst voor na de vakantie en draag lopende zaken over.
- ✓ Wees actief. Je werk loslaten lukt beter als je actieve dingen doet, want dat geeft afleiding.
- ✓ Beperk de contactmomenten met je werk, zet social media op rantsoen.
- ✓ Schrijf gedachten over je werk op. Zo schrijf je de gedachten van je af en kunnen ze uit je hoofd verdwijnen.
- ✓ Houd zoveel mogelijk een vast ritme aan van slapen en gezond eten.
- ✓ Probeer je te houden aan de beweegnorm van 30 minuten per dag. Actief zijn maakt je lichaam en geest wakker, waardoor je meer moois ervaart.
- ✓ Plan niet te veel en te lang van tevoren. Spontane activiteiten geven je een meer ontspannen gevoel.

