



Nieuwsbrief augustus 2018/02

Neem verantwoordelijkheid: ga op vakantie!

Als je je erg verantwoordelijk voelt voor je werk en voor anderen, dan valt het niet mee om even afstand te nemen en op vakantie te gaan. Loslaten is dan moeilijk. Terwijl het juist een heel verantwoordelijke keuze is om geregeld vakantie te vieren. Zo'n rustperiode ruimt je hoofd op en herlaadt de batterij. Het woord 'vakantie' betekent letterlijk 'leegte', zoals in het Engelse woord 'vacancy'. Het is de bedoeling dat je hoofd dan even helemaal leeg raakt en dat alle dingen waar je je druk over maakt even verdwijnen.

Juist voor mensen met veel taken is dat heel belangrijk. Want zonder herstelmomenten loopt je energieniveau langzaam terug, tot je helemaal 'op' bent. Op dat moment heb je geen keuze meer en moet je noodgedwongen met alles stoppen. Wees dat moment voor. Dat heeft niet alleen voordelen voor jou, maar ook voor de mensen om je heen:

- Als je af en toe op vakantie gaat, voel je je fitter en kan je beter klaarstaan voor anderen.
- Als je even niet bereikbaar bent omdat je op vakantie bent, leren mensen om dingen anders te organiseren en niet altijd op jou terug te vallen.
- Als je geestelijk en lichamelijk een betere conditie hebt, geniet je meer van wat je doet. Dat zorgt ook voor een beter humeur.

Kies ervoor om niet door te buffelen tot je een lange vakantie hebt, maar neem regelmatige kleinere vakanties op. Dat kan ook een uurtje zijn, dat je jezelf elke dag gunt. Of zelfs vijf minuten. Je hoeft er niet eens voor weg, als je maar even het gevoel hebt echt 'vrij' te zijn.

