



Nieuwsbrief juni 2018/03

## Voorkom stress op vakantie

Vakantie zou leuk en ontspannend moeten zijn. Toch gaan veel mensen niet ontspannen op reis. Voordat je vertrekt, moet je vaak nog een heleboel regelen: je moet je werk afmaken, de overdracht aan je collega's verzorgen, iemand vragen om je planten en huisdieren te verzorgen, inkopen doen voor onderweg, de reisverzekering checken, een tolvignet bestellen, de geldigheid van je reisdocumenten controleren... een eindeloos lijkende lijst. Als je dat allemaal in korte tijd wilt doen, levert dat een hoop stress op.

## Zonder stress vertrekken

Bereid je rustig voor op je vertrek. Dan ga je met een prettig gevoel op pad. Enkele tips om dat voor elkaar te krijgen:

- Maak op je werk een ruime planning voor de periode vóór vertrek, zodat je genoeg tijd hebt om alles af te ronden en nog tijd overhoudt voor urgente gevallen. Zijn die er niet? Houd die tijd dan gewoon vrij als 'cooling down'-periode.
- Zorg dat je in de week voor vertrek voldoende slaapt. Dan ga je lekker uitgerust op pad.
- Geef iedere reisgenoot een vaste taak bij het inpakken en voorbereiden van de vakantie. Die duidelijkheid neemt een hoop ergernis weg.
- Maak een lijstje op je computer met alle zaken die je mee moet nemen. Dat voorkomt een boel hoofdbreken en maakt het pakken een stuk makkelijker. Focus tijdens het inpakken op één ding tegelijk en werk je lijstje stap voor stap af. Begin ruim op tijd je spullen te verzamelen. Dat voorkomt onnodige stress kort voordat je weggaat.
- Bespreek van tevoren met je reisgenoten welke verwachtingen zij hebben van de vakantie. Als je verschillende verwachtingen hebt, kan dat later zorgen voor spanningen of ruzies.

## Zonder stress vakantie vieren

Soms is het moeilijk om je op de plaats van bestemming te ontspannen, zeker in het begin. Je dagen zijn ineens niet meer gevuld met werk en huishoudelijke taken die moeten gebeuren. Hoe zorg je dat je geniet en een relaxte vakantie hebt? Een paar tips voor geestelijke en lichamelijke ontspanning op vakantie:

1. Neem de tijd om te wennen aan een andere tijdszone, het klimaat en de rust. Verken op je gemak de omgeving en geniet van alles wat je ontdekt.
2. Plan niet te veel vooruit. Bedenk op de dag zelf pas wat je wilt gaan doen. Als je heel veel plant, voelt dat al snel als een verplichting in plaats van iets leuks. Oriënteer je alvast op de uitstapjes die je zou kunnen maken, maar laat ruimte voor spontane activiteiten.



3. Zorg goed voor je lichaam. Dat zorgt voor meer rust op vakantie. Probeer een vast ritme aan te houden in je slaaptijden, eet gezond en beweeg voldoende.
4. Kom los van je werk. Als het noodzakelijk is dat je contact onderhoudt met je werk, beperk dat dan tot een vast moment op de dag.
5. Hebben je reisgenoten verschillende voorkeuren voor de activiteiten die je wilt doen? Wissel dan af en laat iedereen een keer kiezen.

