

Verlengd vakantiegevoel

07 juli 2011 | Artikel

Vaker leuke dingen doen, meer tijd doorbrengen met de kinderen, minder jakkeren en stressen, meer genieten. Tijdens elke vakantie maken we allerhande goede voornemens, maar na een paar weken zijn we die alweer vergeten. De relaxte modus is ver te zoeken en we zitten weer in de sleur van alledag. Zo houdt u het vrije, blijde vakantiegevoel langer vast!

Kwestie van mindset

In de vakantie leven we met het idee dat elke dag open ligt. We hebben zeeën van tijd en kunnen doen waar we zin in hebben. Is het werkende leven weer begonnen, dan denken we eerder in termen van 'druk, druk, druk'. We moeten van alles en hebben nergens tijd voor. Maar klopt dat wel? Nee, zo blijkt uit een onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) naar de tijdsordering van Nederlanders. Want gemiddeld hebben we – naast verplichte nummers zoals werken, schoonmaken en slapen – maar liefst 42 uur vrije tijd per week. Dat is 6 uur per dag! Dat we ons toch vaak opgejaagd voelen, ligt er volgens Andries van Den Broek van het SCP aan dat we niet alle vrije uren als 'vrij' ervaren. In het verlengde daarvan ligt dat we ons blijkbaar sterker bewust zijn van 'verplichte' tijd dan van vrije tijd. Zoals we ons in de vakantie focussen op onze vrije uurtjes, zo focussen we ons in het dagelijks leven blijkbaar op onze verplichtingen. De oplossing: een verandering van mindset. Realiseren hoe vaak u eigenlijk vrijgesteld bent van u verplichtingen, zorgt gegarandeerd voor een meer ontspannen leven!

Wie wat bewaart...

Bel uw vakantie vrienden- en vriendinnen en haal hoogtepunten op. Maak een afspraak om samen alle foto's en video's te kijken en herbeleef uw vakantie. Zo geniet u niet alleen tijdens de vakantie, maar ook daarna nog lang na van de heerlijke uurtjes die u heeft beleefd.

Doe vaker iets leuks!

Gezellig samen ontbijten, een bordspelletje spelen, lange wandelingen maken en met z'n allen een mooie film kijken. Tijdens de vakantie brengt u veel meer tijd door met uw gezin dan tijdens werkweken. Resultaat: meer betrokkenheid en een hechtere band. Zet deze positieve lijn thuis voort door vaker samen iets leuks te doen. Ingewikkeld hoeft dat niet te zijn. Denk: op een regenachtige dag in de woonkamer picknicken, aan de grote tafel knutselen met verf en karton of koekjes bakken en versieren met vrolijke figuurtjes. Uw kinderen zullen u dankbaar zijn!

Lekker onthaasten

Iedere dag genieten van de warmte van de zon op uw huid, op z'n tijd een verfrissende duik in de zee of een ontspannende massage in een knus salonnetje. In de vakantie doet u dingen die er in het dagelijks leven vaak bij inschieten. Maar waarom eigenlijk? Zet tijdens de lunchpauze niet direct koers naar de kantine, maar nuttig uw boterhammen buiten in een heerlijk najaarszonnetje. Zonlicht maakt dat we ons gelukkiger voelen en meer oog hebben voor de positieve kanten van het leven. Een wekelijks massage zorgt voor een moment van bezinning en onthaasting. Het kost u slechts een half uurtje, maar levert dagenlang plezier op. En met een uurtje zwemmen in een zwembad in de buurt werkt u niet alleen aan een gezond lijf, u maakt ook uw hoofd nog eens lekker leeg.

Maak een vakantiedagboek

Houd tijdens uw vakantie een dagboekje bij. Schrijf niet alleen op wat u heeft gedaan, maar noteer ook kleine dingetjes: wat u heeft gegeten, met wie u een praatje heeft gemaakt en wat de highlight van de dag was. Versier het dagboekje thuis met foto's en kleinigheden die u tijdens de vakantie heeft verzameld: entreekaartjes van musea, het visitekaartje van uw favoriete restaurantje, een map van de omgeving waar u verbleef. Zo kunt u op elk gewenst moment uw hele vakantie nog een keertje overdoen. Wilt u uw vakantie-ervaring met meer mensen delen? Schrijf erover op www.nfn.nl.

Eropuit in eigen land

Op jeepsafari in Afrika, kitesurfen in Australië of kamperen in de Jordanese woestijn. Waar u afgelopen zomer ook bent geweest, voor een echt vakantiegevoel hoeft u de grens helemaal niet over. U kunt het krijgen zo vaak en wanneer u maar wilt. Bijvoorbeeld bij een klein natuuristenmeertje in de buurt, op een groen natuuristen terrein of gewoon bij een besloten beekje achter uw huis. Laat uw

oog een paar minuten rusten op het kabbelende water, de groene bomen en stel uzelf voor dat u dagen hebt gereisd om hier te komen. Rek u uit, schrijf in een boekje op wat er maar in uw hoofd op komt, zing een liedje. De werking hiervan is enorm bevrijdend, het is gratis en u kunt het doen in uw lunchpauze, 's avonds of gewoon even tussendoor. Goeie reis!

Kijk voor naturalistische stranden en locaties op www.nfn.nl.

Haal de zon in huis

Op vakantie geniet u vaak van nieuwe ingrediënten en gerechten. Haal de zon in huis door vakantiefavorieten thuis na te maken of kook nieuwe – mediterrane – recepten voor een heerlijk, zomers gevoel.

Ultieme vakantiereminder

U bent net terug van een heerlijke vakantie, vastbesloten om dat relaxte gevoel dit keer echt vast te houden, maar zit een dag later alweer paniekerig achter uw bureau. Pak het dit jaar eens helemaal anders aan en maak direct na thuiskomst een collage van uw mooiste naturalistische vakantiefoto's, souvenirs en hebbedingetjes en hang deze op een plek waar u vaak bent. Foto's en aandenkens die de grootste blijdschaps- of juist adrenalinegevoelens opwekken, hebben het grootste effect. Elke keer dat u de collage ziet, zult u weer even terugdenken aan de positieve ervaringen die u tijdens de vakantie had. Het ontspannen vakantiegevoel verdwijnt daardoor veel minder snel.