

Tien tips om vakantiestress te beperken

De vakantie komt eraan...kijk je er naar uit of heb je niet zulke goede ervaringen en zie je op tegen alle stress die dat gaat brengen? Hieronder heb ik 10 tips voor je verzameld om zo prettig mogelijk te vertrekken én ter plekke meer te genieten.

1. Als je nog niets hebt gepland, vraag je dan eens af of je eigenlijk wel op vakantie wilt. Thuisblijven kan een goed en zeer rustgevend alternatief zijn!
2. Als je wel gaat: bespreek je plannen en wensen vooraf met je reisgenoten. Eenmaal aangekomen is de lol snel over als er iedere dag weer gedoe ontstaat over wat je wilt gaan doen, omdat de één het liefste wil luieren en de ander de omgeving actief wil verkennen. Zoek een goede balans waarin iedereen aan zijn trekken kan komen.
3. Stel je verwachtingen niet te hoog. Ga er vanuit dat een ander klimaat, een lange reis of een jetlag, ander eten, een ander bed iets met je doen... En niet alleen maar positieve dingen...
4. Lees je in! Dan weet je beter wat je kunt verwachten en wat je mee moet nemen.
5. Begin op tijd met de voorbereidingen, zodat je de laatste dagen niet als een kip zonder kop door je huis hoeft te rennen. Het is handig een paklijst te gebruiken. Misschien heb je er nog één van vorig jaar, anders kun je er één maken op www.meenemen.nl.
Zorg op tijd voor geldige identiteitspapieren wanneer je de grens over gaat! Regel zonodig tijdig de verzorging van huisdieren en planten en het legen van je brievenbus.
6. Maak op je werk goede afspraken over wie jouw taken tijdelijk waarneemt, zodat bij terugkomst niet al te grote bergen werk liggen te wachten.
7. En nog een tip voor je werk: stel de autoresponder van je mail in en geef jezelf daarin wat extra tijd om weer terug te komen. Als je bijvoorbeeld 16 augustus weer begint met werken zet je in je autorespons dat je vanaf 18 augustus de mail weer zult beantwoorden. Ook is het handig om te vermelden dat de laatst binnengekomen berichten als eerste worden behandeld.
8. Vertrek niet de eerste dag dat je vrij van je werk bent, maar neem een paar dagen extra de tijd. Je kunt deze dagen gebruiken om bij te komen van je werk, rustig je spullen te pakken en de laatste voorbereidingen te treffen. Zo ga je minder moe op pad en kun je eventuele tegenslagen beter aan.
9. Neem de tijd voor je reis. Jakker niet in een stuk door maar bedenk dat je vakantie al begint op het moment dat je de deur achter je dicht trekt. Plan een overnachting als het nodig is.

10. Geef jezelf de tijd om echt 'aan te komen'. Zowel qua lichaam als qua geest. Een ander klimaat en een ander dagritme vragen een aanpassing die een paar dagen kost.

Ik hoop dat je in alle drukte nog toe komt aan het volgen van deze tips.....☺
In ieder geval wens ik je een hele fijne zomer met zo min mogelijk stress!

Ingrid van Dijk.