

GOOI HET ROER NIET OM



Ieder jaar besluit je tijdens de vakantie het roer om te gaan gooien: leuker werk, minder stress, meer voldoening.

Je loopt op blote voeten door de zee, snuift de zilte lucht op en voelt je heerlijk ontspannen. Je hebt al een tijdje geen hoofdpijn, je schouders zitten los en je stroomt over van energie. Was dat altijd maar zo. En waarom niet? Een kwestie van het roer omgooien als je thuiskomt van vakantie. Een nieuwe baan, minder werken, verhuizen - of wat je verder ook maar verzint om dat heerlijke gevoel, het echte leven, te kunnen vasthouden. Maar dan bedenk je dat je jezelf dat al vaker hebt voorgenomen tijdens de vakantie en dat er niets van kwam. Even lijkt alle energie weg te stromen. Maar dit keer lukt het wél, denk je dan. Je weet het zeker. En energiek stap je verder en maakt steeds wildere plannen.

Goede baan, maar niet gelukkig

Zo verging het ook David. Hij werkte bij een pakketbezorgingsbedrijf. Eigenlijk waren er geen problemen. Ondanks de crisis ging het goed met het bedrijf en David had een vaste baan. Mazzel, zou je zeggen. Maar David voelde zich

niet happy in zijn werk. En hoe vaak had hij nu al niet tijdens vakanties tegen zijn vriendin gezegd: 'Er komt niet uit me wat in me zit, ik voel me niet betrokken, ik voel me leeg na een dag werken. Zo wil ik niet doorgaan. Ik moet iets met mijn handen gaan doen, iets zinvol, mooie dingen maken, iets betekenen voor anderen mensen.'

Zijn vriendin dacht aan het prachtige huis dat ze net hadden gekocht, aan de hypotheek die moest worden betaald en aan de vakanties waar ze zo van genoten. Dan kwam die goede baan van David toch wel van pas.

Begin klein

'Wat zou het leuk zijn als je weer gitaar ging spelen', zei ze. En daarmee raakte ze de juiste snaar. David dacht terug aan het bandje waarin hij speelde. Na zijn studie had hij door zijn drukke baan zijn gitaar niet meer aangeraakt. Hij besloot tijd vrij te maken om zijn oude hobby op te kunnen pakken. En daarmee verdween ook langzaam de onrust.

Niks geen nieuwe baan, gewoon doorgaan op de oude weg, maar wel een klein zetje aan het roer. Misschien groeit David nog uit tot professioneel musicus. Maar, dat hoeft hij nu niet te bereiken door alles op het spel te zetten.

Het roer om! Het klinkt spannend en het idee geeft energie. Het is dan ook een typisch vakantiegevoel. Eenmaal thuis blijft alles meestal bij het oude. Focus je liever op kleine koerswijzigingen, ook die kunnen tot grote veranderingen leiden. Afstappen van dat grote 'alles of niets' denken, levert bovendien vaak verrassende alternatieven op.

Bron: intermediair, Carien Karsten

Wat kan je doen?

Bedenk tien mogelijkheden om de zaken anders aan te pakken.



GOOI HET ROER NIET OM

De toeristische route naar positieve energie

Twintig tips die je tijdens en ook na de vakantie kunt uitproberen en die helpen bij ontspanning en positieve energie.

1. Gun je lijf voldoende rust. Dan herstelt het juist en dat geeft je meer energie.
2. Ontbijt als een koning, lunch als een prins(es) en dineer als een bedelaar.
3. Eet eens biologisch plantaardig voedsel en minder bewerkt voedsel uit de fabriek.
4. Eet vetten zoals kokosolie of roomboter om in te bakken en gebruik de olijfolie koud.
5. Drink meer water, probeer het maar eens uit. Dat geeft je binnen drie weken al meer energie.
6. In de vakantie komen vaker de gezelschapsspellen op tafel, kaarten, keezen, carcassonne. Spelen is heel nuttig. Het is een ontspannen manier om onze motoriek, inschatting, sociale vaardigheden en grenzen te leren verkennen.
7. Zit jij wel eens stil? Iedere dag 10 minuten in stilte zitten kan je meer rust geven. In het begin zullen veel gedachten je proberen af te leiden, maar hoe vaker je het probeert hoe meer je zult waarnemen met de zintuigen; zien, horen en voelen. In het bos, strand of park zijn mooie plekken om dit te proberen.
8. Het gras is altijd groener aan de overkant. Kijk eens naar de dingen die je al hebt en die voor jou belangrijk zijn, familie, vrienden, je baan of hobby's.
9. Neem jezelf niet al te serieus, relativieren helpt om wat positiever tegen de dingen aan te kijken. Relativeren brengt ontspanning.
10. Glimlach vaker. Als we lachen (zelfs als we alleen maar glimlachen) maken onze hersenen hormonen aan die ons gelukkig laten voelen: endorfine, serotonine en dopamine... de zogenaamde gelukshormonen. En nu komt het interessanste nieuws: het lichaam weet het verschil niet tussen echt lachen en 'doen alsof'. Zodra jij je mondhoeken al omhoog krult, komen de hormonen vrij, of je je nou vrolijk voelt of niet.
11. Niemand anders dan jijzelf is verantwoordelijk voor jouw geluk.
12. Verzamel positieve mensen om je heen.
13. Hoe je je ook voelt, sta op, kleed je aan en laat jezelf zien.
14. Bedenk 5 dingen die jij het allerbelangrijkst vindt in het leven. Probeer elke week in ieder geval even tijd te besteden aan die dingen.
15. In de tuin werken is ook een inspannende en ontspannende bezigheid. Geniet vooral ook van het resultaat.
16. Wanneer we op vakantie gaan komen ook de visspullen vaak tevoorschijn. Vissen werkt ontspannend en geeft rust doordat je focus ligt op één punt.
17. Geniet van de kleine dingen en sta er eens bewust bij stil. Dat worden later mooie herinneringen.
18. Geef eens wat vaker een knuffel, laat die oxytocine maar stromen :) De rol van dit hormoon is veel groter dan we lang hebben gedacht. Het werkt bijvoorbeeld tegen stress en angst. Knuffelen maakt ons ook socialer.
19. Door massage komen diverse stoffjes vrij in het lichaam, waaronder histamine, die vooral de doorbloeding stimuleren maar ook ontstekingsremmend zijn en pijn dempend. Ook wordt het immuunsysteem geactiveerd waardoor

WATER GEEFT ENERGIE

je een grotere weerstand opbouwt tegen ziekten. Massage stimuleert ook de productie van endorfine en serotonine. Endorfine is de lichaamseigen pijnstiller. Serotonine is als gelukshormoon betrokken bij onze stemming, slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust. Het speelt ook een rol bij de verwerking van pijn prikkels. Gun jezelf een ontspannende massage van tijd tot tijd.

20. Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden! Dit is een uitspraak om eens over na te denken.