

RESS REIS

MAN

het ons elk jaar weer voor:
aan we heel relaxed de
om van onze welverdiende
. Maar zodra de vertrekd
schieten onze stresslevels
ht anders! Met deze tips
om je een heel eind, als je er
ee aan de slag gaat.

Planning werk

nailtjes beantwoorden en in de file
o belangrijke klus wacht: de koffer
asen toch altijd weer een actie die
neemt. Stijf van de adrenaline stap
wakker te liggen. Misschien ga je
ot of pieker je over wat er kan mis
nde keer doe ik het anders? Ont
planning het halve werk is.



FOTOCOMPILATIE: REDACTIE ILLUSTRATIE

CH

en grote
aar ervaring

een vakantie hebt
ens kloppen. Niets
en fout ontdekken
s gegarandeerd en
bij aankomst borg
creditcard moet en
de kaart bij je hebt.
en per mail, die
ren naar familie of
en wanneer je reist
ewel mensen vaak
e papieren wel in
e tekst goed door

tische informatie
dat je weet wat je
ineningen, volta-
je paspoort geldig
ogen. Het is sowieso
je identiteitsbewijs
leringsverzekering
rkerd bent. Ga je
e, dan is een door-
ekering verstandig
spapieren mee,
n als er iets ge-
mapje. Je kunt hier
over de bestem-
Dan hoeft je op de
maar je lijstje af te

LICHAAM IN BALANS

TESSA VAN DER STEEN (32)

is orthomoleculair therapeut en werkt tien jaar als health coach. Sinds 2007 heeft ze haar eigen bedrijf.

„Op vakantie gaan is toch altijd een beetje spannend. Heb ik alles ingepakt, is het wel de goede vakantiebestemming en wordt het wat ik ervan verwacht? Dat gevoel zorgt voor de aanmaak van bepaalde stresshormonen. Waar we in de oertijd die hormonen kwijt raakten door te vluchten of te vechten, blijven we er nu mee zitten. Daardoor slapen we bijvoorbeeld slecht.



Sommige mensen worden ziek op vakantie. Hun hectische ritme valt weg en het lichaam komt tot rust, terwijl de stresshormonen nog door het lijf gieren. Dat kan een onuitgeslapen gevoel en verkoudheidsklachten geven.

„Om je vakantie meteen goed te beginnen, is het belangrijk je lichaam al voor vertrek in balans te brengen. Draag je werk op tijd over, bouw alvast wat rust in, beweeg lekker en eet gezond. Zorg dat je alles wat stress kan opleveren, op tijd

uitvoert. Voel je je gespannen? Een simpele ademhalingsoefening – handen op de buik en drie keer door de neus diep in- en uitademen – helpt je ontspannen. Of zet eens muziek op waar je je prettig bij voelt. Zo'n oefening of een muziekje kunnen je ook onderweg helpen. Neem voor tijdens de reis water en wat (gedroogd) fruit en noten mee, als gezonde snack voor als het langer duurt dan verwacht. Ben je eenmaal op de plaats van bestemming, laat je dan niet meteen vollopen met alcohol en neem niet elke dag friet en vet vlees. Dit kost ons lichaam meer energie dan het oplevert. Spreek met jezelf en je reisgenoten af dat je een paar dagen zondigt en de overige dagen een beetje let op wat je eet en drinkt. Genieten van iets ongezonks mag, het is tenslotte vakantie, maar doe het bewust en met mate.

HOUD OVERZICHT

VALÉRIE SOETENS (36)

werkt sinds 2004 als personal organiser. Ze helpt mensen die het overzicht kwijt zijn, orde op zaken te stellen. Voor die tijd werkte ze als stewardess.

„We leiden een druk leven en een vakantie voorbereiden is een extra belasting. We verheugen ons op de ontspanning, maar moeten wel van alles regelen. Begin dus ruim op tijd, het liefst meteen als je hebt geboekt, maar uiterlijk twee weken van tevoren, te bedenken wat er moet gebeuren. Schrijf alles op een blocnote.



„Als je een huisdier hebt, is het handig om te inventariseren of vrienden of burens het beestje kunnen en willen verzorgen of dat je hem naar een kennel moet brengen. In de week voordat je vertrekt, kun je vast alle was wegwerken, zodat wat je wilt meenemen, schoon is. Zorg ook voor een opgeruimd en schoon huis, want dat geeft rust. Reis je met kinderen? Bereid ze dan voor op de reis en geef aan hoelang het ongeveer duurt voordat jullie op de

plaats van bestemming zijn. Neem voor de vlucht of autorit wat te eten en speelgoed mee.

„Pak efficiënt in, voor jezelf en voor je kinderen. Een vestje of jasje is lekker voor als het wat fris is, maar hoeft echt niet in zeskoud mee. Je moet je realiseren dat je alles wat je vergeet, behalve een paspoort of bankpas, op de plaats van bestemming kunt kopen. Maak er dus geen drama van. Alvast een tip voor na de vakantie: ga eens na wat je nu echt hebt gebruikt en wat niet. Schrijf dat op, dan heb je een goed uitgangspunt voor de volgende keer.

www.personalorganiser.nl