

Het vakantiegevoel vasthouden

Het fijne vakantiegevoel is zo ongeveer 2 weken tot een maand na terugkeer 'houdbaar', afhankelijk van hoe goed je bent uitgelogd en opgeladen tijdens je vakantie. Het 'fade out effect' wordt dit door onderzoekers genoemd. Na die periode ben je weer terug op het punt waar je was vóór je vakantie, qua geluk, energie en motivatie.

Hoe hou je dat vakantiegevoel langer vast?

#1 Maak het simpel

Minder stress betekent meer vakantiegevoel. Stress wordt onder andere veroorzaakt door het gevoel dat je van alles moet. Stel niet te veel eisen aan jezelf. Wil je van alles veranderen of oppakken? Van gezonder eten, meer sporten, je huis verkopen en een opleiding volgen? Zet het op papier en kies dan één of twee dingen uit die je nu gaat oppakken. En dan ook echt, zodat je die vervolgens kunt doorstrepen.

#2 Stel doelen

Zoek het plezier en de uitdaging in het werk weer op. Dat kan je doen door in je werk doelen te stellen die je graag wilt bereiken (dit kan dus wat anders zijn naast de doelen die je leidinggevende jou stelt).

#3 Beweeg

Op vakantie beweeg je over het algemeen redelijk veel: zwemmen, wandelen, fietsen. Probeer thuis ook in beweging te blijven, want sporten vergroot je geluksgevoel. Je kunt ook sportief zijn zonder te sporten. Beweeg zoveel mogelijk in je gewone bezigheden. Neem wat vaker de fiets en de trap, in plaats van de auto en lift. Verruil koffieafspraken voor wandelingen.

#4 Neem voldoende rust en slaap

In de vakantie kom je vaak wel aan 8 uur slaap per nacht toe. Als je dan weer thuis bent, val je al snel weer in je 'oude' patroon van slecht slapen. Neem voldoende rustmomenten en ontspan 's avonds voordat je gaat slapen.

5 Neem pauze op het werk

Verhoog je effectiviteit door goed voor jezelf te zorgen, bijvoorbeeld door regelmatig echt te pauzeren. Dat is pauzeren met een leuk gesprek, een ontspannen wandeling, gezond eten en in ieder geval even weg van de werkplek. Zorg ook dat je na je werk niet uitgeput in de bank valt.

#6 Blijf offline

Je vakantie kenmerkt zich waarschijnlijk doordat je meer offline leeft. Je bent in je eigen wereld en kijkt minder het nieuws en minder op social media. Hierdoor leef je in je eigen vakantiecocon. Waarom behoud je dat niet na je vakantie? Blijf minder op social media kijken en kijk minder nieuws, en houd tijd over voor de dingen die ik hieronder noem, om je vakantiegevoel te behouden.

#7 Gun jezelf vrije tijd

Laat je agenda niet meteen weer helemaal vullen met “moetjes”, maar houd ruimte voor vrije tijd. En in jouw vrije tijd doe je waar je op dat moment zin in hebt. Net als tijdens je vakantie!

Geïnspireerd geraakt? Ga aan de slag en kijk verder op My Health en volg een van [de workshops of trainingen](#).

