

Vakantie-inspiratieboek

Vakantie. Bijkomen! Andere dingen doen, aandacht voor anderen, aandacht voor jezelf. Natuurlijk kun je dat zelf prima invullen. Misschien kan dit boekje jou inspireren. Als mens en als manager.

Het geeft je 21 ideeën, praktisch en psychologisch. Luchtig, eenvoudig, positief, krachtig!

De ideeën vragen weinig tijd. En hebben een bewuste opbouw. Voor elke dag 1. Of om zomaar eruit te pikken.

Ze hebben niet direct met werk te maken. Het is vakantie! Maar wel met jezelf. En daarom toch met alles. Als je wilt, kun je erbij schrijven wat je ervaart.

FIJNE VAKANTIE EN EEN HARTELIJKE GROET VAN UMC!

De inhoud van dit boekje is alleen bedoeld voor algemeen gebruik.
Raadpleeg bij fysieke of psychische klachten een zorgverlener.

Idee 1: digitale detox

**Digitale media zijn fijn. Maar prikkelen continue je geest én je lichaam.
Kies daarom voor een digitale detox!**



TIPS:

- Bereikbaar zijn voor familie is prima, maar niet vaker dan bijvoorbeeld 2x per dag. Een dag overslaan is ook prima.
- En... zet je smartphone in tussentijd uit!
- LinkedIn is in de vakantie een no-zone...
- Kijk sowieso in de avond niet op een beeldscherm.

HOE BEVALT DAT?

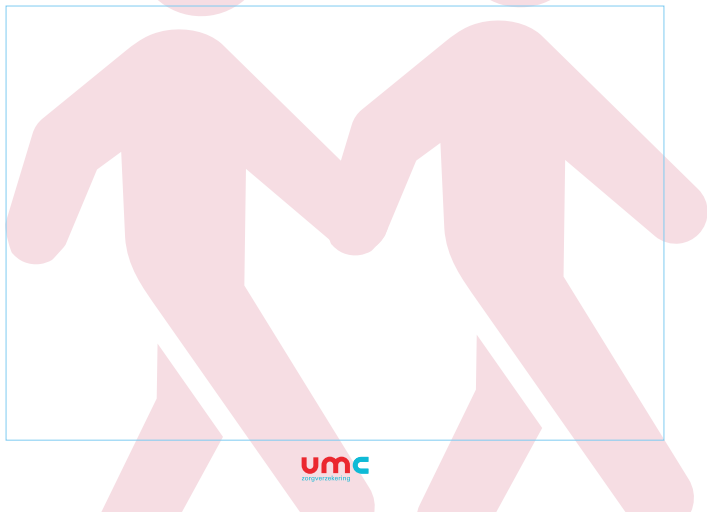
ZOU JE DAT OOK BUITEN JE VAKANTIE KUNNEN DOEN?

Idee 2: bewegen

Geef jezelf vandaag extra beweging. Niet hard of snel. Wel heel bewust. Dan ontstaat rust, in je geest en je lijf. De beste 'therapie'!

Stel jezelf een doel, maar maak er geen wedstrijd van. Fiets of loop bijvoorbeeld ergens naartoe. Of wandel minstens 2 uur. Of zwem een half uur achter elkaar. Niks anders dan dat. In je eigen tempo. Mindful.

PLEZIERIG? WAT ERVAAR JE?
ZOU JE DIT VAKER KUNNEN DOEN? HOE?



Idee 3: eten maken

**Mogelijk doe je dat al.
Maar doe het dan heel bewust,
heel langzaam. Alles!
Het kiezen van de ingrediënten,
het bereiden, het koken of bakken.
En doe ondertussen niks anders.**



In Japan weten ze al heel lang hoe prettig dat is. De kracht van het ritueel. Het geheim van de theeceremonie. Niets dan het koken van het water, het zetten van de thee en het drinken van de thee.

FOCUS ONTSPANT! WAT ZOU JE MET DIT INZICHT KUNNEN DOEN?

Idee 4: iets bespreken

Misschien houdt iets je al lang bezig.

En kom je er niet toe om dat te uiten.

Doe dat vandaag.



TIPS UIT DE PSYCHOLOGIE:

- Blijf bij jezelf: ik vind, ik ervaar.
- Blijf rustig.
- Speel niet op de persoon, hou het bij gedrag. Gedrag is te veranderen, persoonlijkheden niet.
- Krijg je een reactie, luister. Om te begrijpen, niet om te reageren. Vraag door en vat samen. Meer niet.

WAT GEBEURT ER? HELPT DIT JOU? EN REALISEER JE: ER IS ALTIJD WEL EEN PROBLEEM, MAAR ER ZIJN NOG VEEL MEER MOGELIJKHEDEN.

Idee 5: waar ben je?



Mensen kunnen ergens zijn, zonder zich ervan bewust te zijn. De automatische piloot. Waar ben je eigenlijk? Observeer alles heel bewust. Kijken, ruiken, horen. Details.

WAT VALT JE OP?

Zijn er dingen die je nu voor het eerst waarneemt?
Zou je het ook kunnen beleven zonder er betekenis of namen aan te geven? Nog best lastig...
Grappig eigenlijk dat we zo veel onbewust doen en inkleuren. En veel missen.

WAT ZOU BEWUST WAARNEMEN JE OPLEVEREN? EN HOE ZOU DAT KUNNEN?

Idee 6: gedicht schrijven

**Heb je gedachten die steeds terugkomen?
Dingen die je bezighouden? Die zijn
gebeurd of die er nog aan komen?**



Schrijf er een gedicht over. Of een kort verhaal.
Ja, iedereen kan dat. Het gedicht hoeft niet te rijmen,
het kan natuurlijk wel. En je hoeft er geen prijs mee te
winnen. Je hoeft het niet eens te laten lezen. Het is
vooral voor jezelf.

HELPT HET JE OM JE GEDACHTEN TE ORDENEN?
VIND JE EEN KERN? IS DIT EEN VORM DIE BIJ JOU PAST?

Idee 7: andere plaats



By Eduardo Salavisa in Caminha, Portugal

Mensen kiezen vaak voor het bekende. Zelfs op vakantie. Toeristische attracties. Een bepaald rondje. De grote wegen.

Bezoek vandaag eens een plek waar je niet zomaar naartoe zou gaan. Het hoeft geen 'mooie' plek te zijn. Alleen anders. Denk uiteraard wel om je veiligheid. En laat anderen weten waar je naartoe gaat. Of neem ze mee.

WAT MAAKT DEZE PLAATS ANDERS OF BIJZONDER? WAAROM ZOU JE ER NIET NAARTOE ZIJN GEGAAN? VALLEN JE DINGEN OP?

Idee 8: niks doen

Het duurt in de vakantie vaak een week totdat mensen echt tot rust komen.

Dat komt mooi uit! Doe een dag niks.

Uitslapen, rustig eten, lummelen.

Hoeft niet, mag wel!



Soms valt niks doen niet mee. Zeker als je rest van het jaar in de actiemodus zit. Sterker nog: dan kun je jezelf flink tegenkomen. Ook levert het soms onverwachte dingen op. Laat het maar gebeuren.

WAT MERK JE AAN JEZELF? WAAROM IS DAT? WAT ZOU JE KUNNEN DOEN, OM DE ACTIEMODUS IN JE LEVEN TE BEPERKEN?

Idee 9: groepsactiviteit

**Misschien ben je een groepsmens.
En doe je dingen altijd 'samen'.
Of misschien juist niet.**



Doe vandaag in elk geval een groepsactiviteit. Zomogelijk ook met personen die normaal niet in je groep zitten. Of zelfs wat buiten je comfortzone...

HOE BELEEF JE DEZE GROEP? WAT IS JOUW POSITIE EN ROL? IS DAT ALTIJD ZO? HOE KOMT DAT? HOE GAAT DAT? WIL JE DAT ZO? WAT ZOU JE MISSCHIEN ANDERS KUNNEN DOEN?

Idee 10: urban sketching

Met de smartphone kunnen we alles fotograferen. Kijk, klik, weg. Maar hebben we het dan ook gezien? Daarom is er een nieuwe trend! Urban sketching. Teken wat je ziet.

Ja, iedereen kan tekenen. Jij ook. Doe het gewoon. Papier en potlood. En tekenen maar. Het eerste wat je ziet is oké. En jouw tekening is wat jij ervan maakt.

WAT MERK JE AAN JEZELF? WAT ZEGT DAT? WAT HEB JE DAARAAN?



Idee 11: anderen bepalen

Vandaag bepaal jij niks. Niks!

Dat doen anderen voor je.

Wat er gebeurt, wat er wordt

gegeten, in principe alles. Onderga het maar!



Misschien zijn ze dat niet van je gewend. Misschien is dat zelfs moeilijk. Prima. Zeg dat gewoon. Laat het verder gebeuren. Echt, de he-le dag. Van de doe-modus in de zijn-modus, zoals mindfulness zegt.

**WAT MERK JE? IS DAT ANDERS DAN JE GEWEND BENT?
HOE ERVAREN ANDEREN HET? HEB JE ER WAT AAN?**

Idee 12: iemand aanspreken

Iedereen leeft in een groep. Een 'bubble'. Doorgaans gelijkgestemden. Prima. En wel zo prettig.

Maar er is veel meer. Spreek vandaag eens iemand aan die je normaliter niet aanspreekt.



Stel een open vraag: wat, waar, wanneer, hoe. Vermijd 'waarom' want dat vraagt om verantwoording. En laat de ander vertellen. Luister alleen en stel vervolgvragen. Verder niks.

WAT GEBEURT ER? WAT HOOR JE EN ZIE JE? IS HET ANDERS DAN JE HAD VERWACHT? KUN JE DAAR WAT MEE?

Idee 13: positieve reflectie



We onthouden vaak wat niet goed gaat. Heel menselijk. De ‘negativiteitsfout’. Maar veel gaat juist wel goed! Let er maar eens op!

De positieve psychologie reikt hiervoor leuke ideeën aan. Want vul deze drie dingen maar eens aan – positief: ik heb..., ik ben..., ik kan... Waarschijnlijk heel veel!

ANDER IDEE. AAN HET EIND VAN ELKE DAG DE DRIE W'S: WHAT WENT WELL? DUS WAT ER GOED GING. DAT MAAKT JE POSITIEF, GEEFT ENERGIE EN ZORGT VOOR MEER VEERKRACHT!

Idee 14: body scan

Raar maar waar. Mensen kennen soms hun eigen lichaam niet goed. Geeft op zichzelf niet. Maar het is wel wat je bent. Neem eens de tijd en loop je hele lichaam rustig na, van voeten tot kruin. De 'body scan'.

Lukt dat? Misschien niet eens zo makkelijk. Afgeleid? Heel normaal. Gewoon verder gaan waar je was. Krijg je slaap? Dat kan, want de body scan geldt als heel ontspannend. Geef er gerust aan toe!

HEB JE HIER WAT AAN? WAT MERK JE? ZOU JE DAT VAKER KUNNEN GEBRUIKEN?



Idee 15: jezelf



Wij ervaren onszelf gewoon als onszelf. Zoals we gewend zijn.

Maar ieder is uniek. Een resultaat van genen en ervaringen. Hoe zou dit bij jou zijn? Wat zijn je genen en wat heb je 'van huis uit meegekregen'?

Hoe komt dat? Wat is jouw verhaal? Hoe merk je dat? Zie je een patroon dat terugkeert? Is dit nuttig of minder? Helpt het als je je daar bewust van bent? Wat zou je kunnen doen als dit patroon optreedt?

WANT OOK VOOR JEZELF GELDT: JE PERSOONLIJKHEID IS NIET TE VERANDEREN, JE GEDRAG WEL! ALS JE WILT.

Idee 16: je spullen

Mensen zijn net kraaien. Ze verzamelen van alles. Niks mis mee. Zit ook in 'de genen'. Maar die spullen kunnen je wel in de weg zitten. En aandacht vragen. En tijd kosten.

Niet nodig misschien. Het leuke van vakantie is, dat je vaak merkt dat je eigenlijk heel weinig nodig hebt. Je zou dus best kunnen 'ontspullen' als je wilt. Minder is meer. Ontspullen geeft rust! Het gaat over hebben of zijn.



WIL JE WAT MEER ZIJN DAN MET SPULLEN BEZIG ZIJN? MEER RUIMTE, TIJD, RUST EN MINDER ROMMEL? WAT ZOU JE KUNNEN ONTSPULLEN?

Idee 17: spel doen



Mensen spelen spellen. Iedereen. Dit worden wel de Psychologische Spellen genoemd. Daarin kun je allerlei rollen onderkennen. Iemand die zorgt, iemand die orde houdt, iemand die vragen stelt, iemand de leiding neemt enzovoort.

Doe vandaag eens een groepsspel, bijvoorbeeld ganzenbord of monopoly. En let hierbij op de rollen die iedereen inneemt. En hoe dat gaat?

WELKE ROLLEN SPEEL JIJ IN JE LEVEN? WAAROM? WIL JE DAT?
WAT ZOU JE KUNNEN VERANDEREN?

Idee 18: kunst kijken

Let vandaag eens op kunstzinnige dingen. Dat hoeft niet in een museum. Maar kan ook op straat. Er is overal kunst en expressie.

Wat is het? Het zou ermee bedoeld zijn? Wat betekent het voor jou? Spreekt het je aan? Waarom wel of niet?

BIJZONDER IS HOEVEEL KUNST DOET. HET LIJKT NUTTELOOS, MAAR HET IS VAAK WAT BEHOUDEN BLIJFT. EN WAARDE KRIJGT. HOE ZOU DAT KOMEN? WAT ZOU JE HIERMEE KUNNEN?



Idee 19: gestiek en mimiek

Wij zijn talig. Drukken dingen uit in woorden. Denken we. Want we maken veel meer op uit lichaamshouding, gebaren en gezichtsuitdrukkingen. Gestiek en mimiek. Die kunnen ook veel zeggen. Veel meer en soms anders dan woorden.



Misschien zijn ze daarom wel belangrijker in contact. En om iets te begrijpen. Let vandaag daarom vooral op gestiek en mimiek.

WAT ZIE JE? WAT ZEGT DAT? IS HET NUTTIG OM HIER MEER OP TE LETTEN?

Idee 20: iets veranderen

Goede voornemens. We hebben ze allemaal. Regelmatig. Favoriete momenten: nieuwjaar en vakantie. Prima natuurlijk! Leven is leren en veranderen.

Wat wil je veranderen? Of eigenlijk wel veranderen. Maak het expliciet. Door het op te schrijven. En misschien uit te spreken. Want delen helpt.

MAAR HET OOK CONCREET. HOE GA JE HET DOEN. EN DAN NIET WAT JE NIET MEER GAAT DOEN. VEEL EFFECTIEVER IS OM MET JEZELF AF TE SPREKEN WAT JE WEL GAAT DOEN: HOE, WANNEER.



Idee 21: altijd vakantie

**Heb je één of meer ideeën uit dit boekje gebruikt?
Welke? Waarom?**

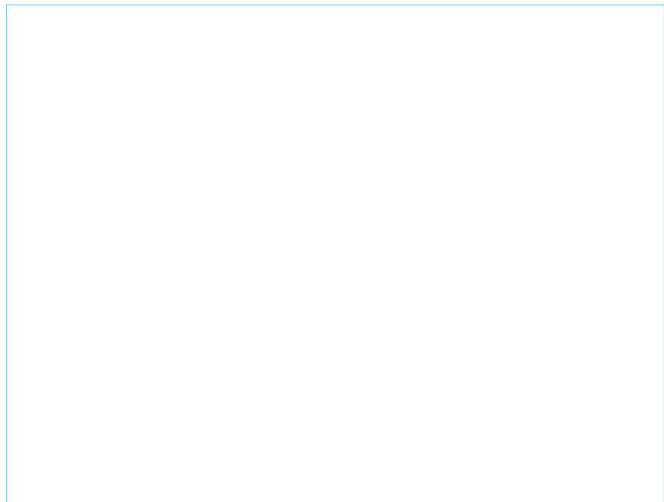
En natuurlijk hoeven deze zich niet te beperken tot de vakantie. Misschien juist niet. Op die manier kun je de vakantie meenemen in je hele leven. Naar je werk. Eigenlijk dus altijd vakantie.

Dat valt misschien niet mee. Want op het werk is altijd veel te doen. Is het nog een idee om dingen die je uit dit boekje wilt meenemen, op te schrijven. Of in je smartphone te zetten?

**IN ELK GEVAL HEBBEN WE JE GRAAG GEÏNSPIREERD! EN WEER VEEL
SUCCES OP JE WERK!**







Praktisch tijdens je vakantie

UMC ZORG APP

In de UMC Zorg app vind je het nummer van de UMC Alarmcentrale en je zorgpas met de Europese zorgpas (EHIC) die je nodig hebt bij spoedeisende hulp in Europa.



umc
zorgverzekering

FIJNE VAKANTIE!