



# VERLOS JEZELF VAN VAKANTIESTRESS

JE HEBT GEEN PERFECTIE NODIG OM HERINNERINGEN TE MAKEN!



Plan jij je vakantie altijd tot in detail? Laat jij (bijna) niets aan het toeval over en heb jij zélf je plan voor regenachtig weer al helemaal uitgetekend? Stiekem kost dat maken van lijstjes en plannen van activiteiten best veel tijd en moeite, maar... Je kunt ook met minder haast en meer rust op vakantie.

**Relax!**

## MEER RUIMTE VOOR VERRASSINGEN EN TELEURSTELLINGEN IS OKAY!

Hoe lekker zou het zijn als je nou eens niet alles tot in de puntjes zou regelen? Dat je ruimte over zou laten voor verrassingen en ja, ook teleurstellingen? Net als vroeger ouderwets bordjes volgen en af en toe verdwalen, is helemaal niet erg! Op elke nieuwe plek is iets te ontdekken. Ook blijkt uit onderzoek dat je gelukkiger én creatiever voelt als je uit je comfortzone stapt. Ga er dus voor!

En kijk, als je minder hoge verwachtingen hebt, zijn de teleurstellingen ook minder groot. Beleef de vakantie daarom weer als een kind: onbevangen en met oog voor de kleine dingen. Je hebt echt geen perfectie nodig om herinneringen te maken. Sterker nog: zorgen de dingen die niet goed gaan juist niet voor de leukste herinneringen? Die keer dat het eten op het gaspitje aanbrandde en jullie noodgedwongen pizza's afhaalden – dát was leuk!

**Sta jij open voor nieuwe ervaringen?**

Uit onderzoek blijkt dat je je gelukkiger én creatiever voelt als je uit je comfortzone stapt.

Volg eens wat meer je gevoel in plaats van de lijstjes en begin de vakantie voorpret op een ontspannen manier! Als je thuiskomt is alles vaak snel weer 'normaal', dus geniet op reis bewuster van alle (im)perfecte momenten.

*Oh en als je die frisse blik ook in het dagelijkse leven toepast, dan voelt elke dag al wat meer als vakantie voor je!*



**Ben jij ook zo toe minder haast en meer rust? Ga er voor, wij geloven in je!**

Wil jij ook geen blog meer missen? Schrijf je nu in voor onze gratis nieuwsbrief en ontvang maximaal 1 keer per maand een artikel zoals deze in je mailbox. Zo kun je direct genieten, vertragen en verbinden (met jezelf, je familie en vrienden en de natuur), gewoon omdat je dat verdient!

*En wees gerust: we gaan je echt niet spammen, delen je emailadres nóóit met anderen en je kunt je op elk moment afmelden met 1 druk op de knop!*