

Zo vertrek je zen naar de zon

Uitgerust op vakantie met **Libelle's aftelplan!**

Net voor je op vakantie gaat, raak je vaak hélemaal in overdrive: mails beantwoorden, inkopen doen, nog snel naar de tandarts... Ziehier onze 'hou-je-hoofd-koel-tips'.

7
DAGEN
VOOR VERTREK

• **Koop een notitieboekje waarin je alle reisvoorbereidingen noteert.** Zo heb je op één plek al je to do's (boodschappenlijstje, nog te regelen dingen...) bij de hand die te maken hebben met je vakantie. Zodra ze uit je hoofd zijn, kun je je opnieuw beter concentreren op andere dingen. Omcirkel in je lijstje de prioriteiten: wat doe ik eerst,

wat kan wachten?

• **Reserveer een ruimte in huis waar je alvast enkele reisspullen kunt beginnen uitstallen.** Sorteert ze per categorie (kleding, dingen die je onderweg nodig hebt, keukengerei...), zo hou je het overzichtelijk.

• **Stel op dit ogenblik geen dingen meer uit, niet thuis en niet op je werk.** Zo vermijd je dat je werk op het allerlaatste nippertje samenkomt, de stress te hoog kan oplopen en je als een uitgeperste citroen met vakantie vertrekt. Nog beter is de to do's al

vanaf een maand tevoren te regelen.

• **Pak je koffers met behulp van een vakantiechecklist** (bijvoorbeeld ons handige Libelle-lijstje dat je vindt op www.libelle.be/vakantie-checklist) en vul die aan met persoonlijke benodigdheden. Het geeft je een gevoel van controle, en verkleint de chaos in je hoofd.

• **Travel light:** neem niet te veel bagage mee. Wat je niet écht nodig hebt, laat je beter thuis.

• **Maak een reismap met alle belangrijke documenten** die je nodig hebt tijdens je vakantie, zoals je tickets, de reis-paspoorten, een extra routebeschrijving...

• **Schakel iemand (zoals je buurman, ouders, vriendin...) in** om je huisdieren te voederen, de brievenbus te lichten en de planten water te geven. Vermijd misverstanden en zet wat richtlijnen op papier.

• **Onderbreek** tijdig je krantenabonnement of je poetshulp tijdens je vakantieperiode.

• Let deze week op je **slaaphygiëne:** ga op tijd naar bed, slaap lang genoeg en doe geen overuren meer. Vermoeidheid zorgt voor onnodige stress.

• **Stel voor deze laatste week voor je vakantie een menu samen:** zo doe je gericht inkopen, kun je alles opmaken en laat je je koelkast netjes en leeg achter.

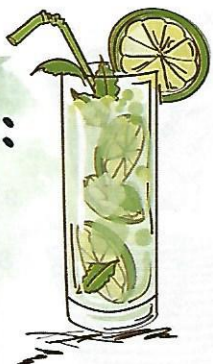
6
DAGEN
VOOR VERTREK

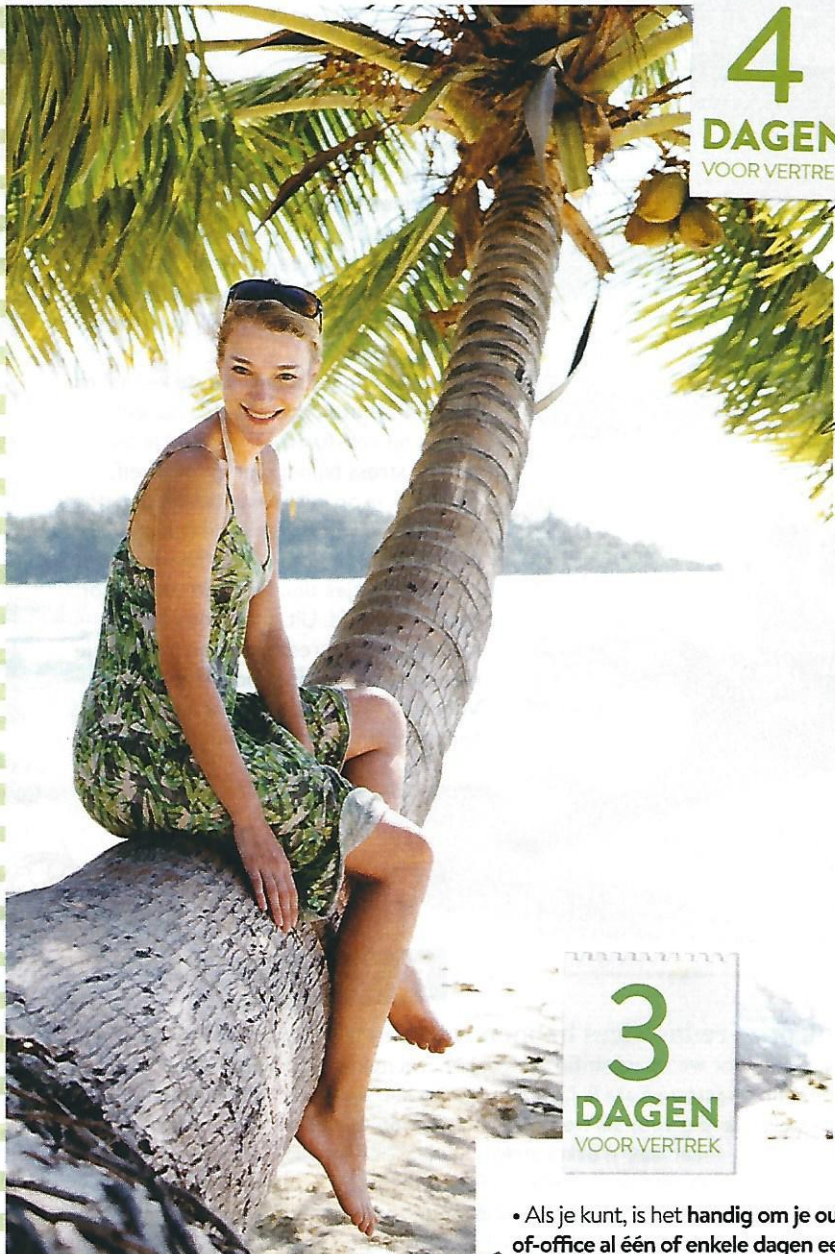
5
DAGEN
VOOR VERTREK

• **Maak tijd voor een kappersbeurt, pedicure of wax-behandeling.** Leg je afspraak al ruim op voorhand vast. Ook voor kapperszaken en schoonheidssalons zijn deze pre-vakantieperiodes drukke tijden.

• **Doe boodschappen:** koop nog die lastminutespullen (bikini, zonne crème...) en etenswaren (o.a. genoeg drinken en eten voor onderweg - vermijd te veel zoetigheden, want daar word je enkel hyper van) die je nodig hebt tijdens je verlof. Denk ook al even verder: zorg bijvoorbeeld dat je ontbijt in huis hebt (bijvoorbeeld een brood in de diepvriezer) voor als je terugkeert uit vakantie.

ZONNECRÈME:
check!





4 DAGEN VOOR VERTREK

- **Poets je huis, ruim op en ververs je lakens:** een opgeruimd huis achterlaten, zorgt voor een ontspannen gevoel bij vertrek én bij thuiskomst. Vergeet ook de vuilzakken niet buiten te zetten!
- **Laat bij een aantal mensen een of meerdere telefoonnummers achter** waarop ze je kunnen bereiken voor dringende gevallen.
- **Leg op de kinderkamer een handdoek** waarop je kinderen spulletjes en speelgoed mogen klaarleggen, die ze moeten laten liggen tot aan het vertrek. De handdoek zorgt voor de juiste afbakening.

3 DAGEN VOOR VERTREK

- Als je kunt, is het **handig om je out-of-office al één of enkele dagen eerder in te stellen.** Zo word je minder overspoeld door mails en ben je minder afgeleid zodat je je werk vlot kunt afronden.
- **Formuleer je out-of-office zo, dat je géén mails leest tijdens je vakantie** en je pas vanaf een bepaalde datum (zoals twee dagen na je terugkeer) opnieuw mails kunt beantwoorden. Zo vermijd je dat je tijdens je vakantie toch je werk-mails gaat checken.



3 HANDIGE APPS

- **De app Get Packed** laat je een aantal vragen over je vakantie beantwoorden en geeft je vervolgens een vakantiechecklist op maat van je reis. (€ 1,79, iOS)
- **Remember the milk** is een handige en vrolijke app die je helpt allerlei zaken te ordenen en te onthouden, ideaal in de aanloop van je reis! (gratis, iOS)
- **De app Packpoint** zorgt ervoor dat je niet te veel en niet te weinig meeneemt op reis en baseert zich daarvoor op de weersvoorspellingen, de activiteiten die je er plant... (gratis, iOS)

En dit kun je nóg langer vooraf doen!

- Plan ruim op voorhand je verlof, in overleg met je werkgever en collega's.**
- Heb je een lange autorit voor de boeg, regel dan eventueel wat adresjes voor onderweg** - als tussenstop of als overnachting. In *Halfweg* verzamelde auteur Liesbeth Baeten de leukste Franse tussenstops - weg van de drukke parkings langsheen de snelweg - richting Zuid-Frankrijk, Italië en Spanje. (*Halfweg*, € 22,95, uitg. Borgerhoff & Lambergits)
- Vermijd een vertrek op een zwarte zaterdag tijdens de zomervakantie,** omdat er dan klassiek veel files op de wegen richting zuiden staan. Plan je vertrek desnoods op een zondag of op een weekday, zo rij je in alle rust richting bestemming.
- Trek je bijvoorbeeld naar Zwitserland of naar een ander continent, reserveer dan tijdig je buitenlandse biljetten bij je bankier.**
- Bereid je reis voor, maar prop het programma niet te vol.** Een vakantie dient om de batterijen op te laden, en niet om jezelf voorbij te hollen. Luister naar je reisgenoten, overleg en kom tot een haalbaar compromis. Hou het gezellig en maak het niet te druk.

2
DAGEN
VOOR VERTREK

Hou dat zengevoel vast, ook tijdens je vakantie

OBSERVEER WAT ER GEBEURT Maak je niet druk in de onvoorspelbare situaties waarin je voor of tijdens een vakantie terecht komt, maar observeer wat er om je heen gebeurt, wees je bewust van jouw gevoelens en laat het allemaal rustig gebeuren.

LEER GENIETEN VAN VERVELENDE KLUSJES Wie zegt dat vakantie alleen maar leuk moet zijn? Je hebt tijd, dus leer genieten door bijvoorbeeld helemaal op te gaan in het 'hier en nu'-aspect van een afwasbeurt.

WEES NIET ZO STRENG VOOR JEZELF Kom even los van alle verplichtingen en doe ook eens lekker niets.

GA OP IN DE LOKALE CULTUUR Ben je bezig met het ontdekken van iets nieuws, dan is het gemakkelijker om in het hier en nu te blijven. Nieuwe ervaringen houden je alert en in het moment én maken je vakantie rijker. Eet dus eens iets in een lokaal restaurant of doe je inkopen bij de plaatselijke kruidenier.



- Vanaf hier kun je best vrij nemen.
- Misschien kunnen de grootouders een dagje op de kinderen passen of kunnen ze naar een dagkampje, zodat jij je rustig kunt voorbereiden op de reis en alles overzichtelijk in koffers kunt stoppen.
- Moet er een huisdier naar de kennel of het dierenhotel, doe dat dan nu, enkele dagen op voorhand. Zo vermijd je onnodige stress bij het dier en bij jezelf.
- Vertrek je op autovakantie, ga dan nog eens met je wagen langs de carwash en zorg hoe dan ook dat je koffers (en je koelbox) netjes zijn. Netheid zorgt voor rust in je hoofd. Uit onderzoek blijkt immers dat je stresshormoon piekt als je met rommel wordt geconfronteerd. Vooral bij vrouwen leidt het rechtstreeks tot stress en vermoeidheid.



BIKINI: check!

FOCUS, PLEASE!

Ook onze redactrices hebben weleens vertrek-stress...

Els: "Net voor we op vakantie vertrekken, wil mijn man nog gauw de moestuin oogsten en sta ik last minute nog kilo's wortels in te maken: misschien handig voor als we terug thuis komen - er zit dan eten in de diepvriezer - maar wat 'n extra stress. Dit jaar liever niet!" **Laura:** "Bij het inpakken verlies ik snel mijn focus: dan zoek ik plastic doosjes voor onderweg, en word ik afgeleid door de rommel in die kast. In plaats van in te pakken, begin ik die kast te ordenen en op te ruimen. En zo verlies ik veel tijd en schiet ik toch nog in de stress!" * **Elke:** "Ik heb een vreemde fixatie op mijn wasmand, vlak voor m'n reis. De wasmand moet leeg! Dat kunnen loslaten zou heerlijk zijn."



1
DAG
VOOR VERTREK

• Ga je met de auto op reis?

Ga dan net voor je vertrekt nog eens met de kinderen naar de speeltuin: ze kunnen zich uitleven en dat zorgt voor een rustigere start op de achterbank.

• Laat je huis veilig achter:

zorg eventueel voor een lamp met timer die regelmatig aanspringt, laat je rolluiken niet volledig naar beneden en laat je brievenbus ledigen. Zo valt het minder op dat je niet thuis

bent. En trek elektrische toestellen uit het stopcontact. Zo ben je 100% gerust.

• Schiet je alsnog in de stress, ontspan met behulp van deze mindfulness-oefening:

ga rustig liggen en sluit je ogen. Verplaats je aandacht naar je lichaam en voel hoe je lichaam op de grond drukt. Adem rustig in en uit, en voel hoe je bij iedere uitademing verder in de grond zakt. Neem je tijd. Breng je aandacht

naar je linkse kleine teen. Verplaats je aandacht vervolgens rustig naar je andere tenen, je voet, je kuiten en de rest van je been. Herhaal deze oefening voor je rechterbeen. Verleg vervolgens je aandacht naar je bovenlichaam en voel hoe je bij iedere uitademing dieper ontspannen raakt.

• Als je als ouder zelf rustig bent, breng je dit ook over op je kinderen.

Denk ook eens vooruit

Boek alvast een volgende vakantie voor het najaar, niet te duur en niet te lang, bijvoorbeeld een weekendje weg, een citytrip in eigen land... Door weer nieuwe vooruitzichten te hebben en doordat je er dan weer even uit bent, blijven je batterijen langer opgeladen.