

De kunst van het vakantievieren

Praktische tips om het beste uit je vakantie te halen



Jessica de Bloom

ISBN 9789461055569 | € 19,90 | 296 blz.

Vakantie is belangrijk: we spenderen er jaarlijks miljarden aan. Maar hebben we vakantie wel echt nodig? Wat doet vakantie precies met ons? Hoe kun je het lekkere vakantiegevoel langer vasthouden?

Het boek *De kunst van het vakantievieren* geeft antwoord op deze vragen. Voorpret beleven, intens genieten van je vakantie, vakantiestress tegengaan en je vakantiegevoel langer vasthouden – vakantievieren kun je leren!

Naast meer dan zestig praktische tips bevat dit boek ook talrijke interessante wetenswaardigheden rond vakantie.

Kijk op de achterzijde voor de eerste tips.

Voor meer informatie:
www.uitgeverijboom.nl, 020 - 5218 938

Voor contact met de auteur:
www.vakantiestudie.nl

Boom



7 tips om het beste uit je vakantie te halen

uit *De kunst van het vakantieviereen* van Jessica de Bloom

Voor de vakantie

Koop iets voor op je vakantiebestemming

Vakantievoorbereidingen maken je bewust van het feit dat je binnenkort vrij bent en iets bijzonders gaat doen. Trek een middagje tijd uit om lekker te winkelen voor je vakantie. Een stranddoek, een praktische rugzak, oordopjes, een sexy bikini of trendy teenslippers zullen voor vakantiestemming zorgen en je voorpret vergroten.

Sport na afloop van je laatste werkdag

In drukke werkperiodes draait je lichaam op volle toeren en maakt energie aan om goed te functioneren. Als je dan stopt met werken, kan je lichaam deze energie niet kwijt. Dit kan ertoe leiden dat je je in de eerste dagen na een stressvolle periode ziek voelt. Door te sporten op het einde van je laatste werkdag, kan je lichaam overtollige energie kwijt en worden stresshormonen sneller afgebouwd dan wanneer je na het werk op de bank neerploft.

Tijdens de vakantie

Besteed je geld aan ervaringen in plaats van dingen

Veel vakantiebestemmingen zijn erop gericht om toeristen tot allerlei dubieuze aankopen te verleiden. De portemonnee zit op vakantie bij de meeste mensen dan ook losser in hun broekzak. Thuis krijg je spijt van je dure of nutteloze aankopen. Je herinneringen aan leuke, bijzondere ervaringen zijn thuis echter nog net zo leuk als op vakantie. Een ritje op het strand, een proefduik of een dagje meevaren op een vissersboot zullen voor onvergetelijke vakantieherinneringen zorgen. Een picknick in het bos, een spannende nachtwandeling of een goed gesprek met het hele gezin zijn zelfs helemaal gratis.

Zorg voor een heerlijke laatste vakantiedag

Mensen herinneren zich vooral de meest positieve, de meest negatieve en de laatste episodes van een gebeurtenis. De beste en de minste momenten van een vakantie zijn lastig te beïnvloeden, maar je kunt wel zorgen voor een leuke laatste vakantiedag. Deze dag zal mede bepalen hoe positief

je terugdenkt aan je vakantie. Doe vervelende klusjes zoals het schoonmaken van het appartementje of het inpakken van de koffers al een dag eerder en maak iets bijzonder moois van je laatste dag. Wat dacht je bijvoorbeeld van een interessante excursie, een spannende activiteit of een gezellig afscheidsetentje?

Gebruik een andere shampoo dan thuis

Geuren worden in primitievere delen van de hersenen verwerkt die ook betrokken zijn bij de verwerking van emoties en het vormen van langetermijnherinneringen. Een geur wordt hierdoor snel aan een gevoel gekoppeld en in je geheugen opgeslagen. Geuren kunnen hierdoor een hele reeks herinneringen en de bijbehorende gevoelens weer levendig oproepen. Gebruik daarom op vakantie een andere shampoo dan thuis. Op het moment dat je na thuiskomst naar een beetje vakantiegevoel verlangt, trek je 'vakantieshampoo' weer uit de kast.

Na de vakantie

Begin op woensdag weer met werken

Doordat je je lekker uitgerust voelt na terugkeer, heb je misschien de neiging om extra hard van stapel te lopen. Zonde, want je raakt je vakantiegevoel meteen weer kwijt! Probeer vooral niet meteen overuren te draaien, omdat je denkt dat je alles op je eerste werkdagen moet afhandelen. Een korte eerste werkweek en het volgende weekeinde al weer in het vooruitzicht kunnen je helpen om het lekkere relaxte gevoel langer vast te houden.

Doorbreek de dagelijkse sleur

Vakantie maakt mensen gelukkig omdat het hen helpt uit de dagelijkse routine te stappen. Maar ook buiten de vakantie kun je bewust de alledaagse monotonie doorbreken. Doe je boodschappen bij een andere supermarkt, maak een wandeling in je lunchpauze, ga naar een kroeg waar je nog nooit eerder bent geweest of begin aan een nieuwe hobby.