



Nieuwsbrief 15 juli 2011: Geniet 3x van je vakantie

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen:

Hoofdartikel: Geniet 3x van je vakantie

Bericht van Yvonne

In 7 stappen naar een opgeruimd huis

Bericht van Yvonne

Beste nieuwsbrieflezer,

Hoe je het ook wendt of keert het is nu echt vakantietijd. Zelf ben ik niet weg in de zomer, maar toch is die periode anders dan anders. Ik voel meer rust om me heen, er zijn minder mensen, minder telefoon. Het is een tijd om uit te rusten en op te laden. Ik werk door, maar doe dat in een lager tempo. Ik neem meer tijd om te lezen en een beetje te rommelen met ideeën.

Dat levert vaak veel op, je brein is het meest creatief als het ontspannen is. Afgelopen week heb ik al een leuke workshop bedacht. Die leek uit het niets te komen, maar dat is natuurlijk niet zo, ik had in mijn hoofd dat ik nog iets wilde bedenken en ik heb een aantal nieuwe dingen gelezen. Zo krijg je goeie ideeën.

Ik wens je een ontspannen en creatieve zomer.

Hartelijke groeten,

Yvonne de Bruin

In 7 stappen naar een opgeruimd huis



Hoe je op een makkelijke manier je opruimachterstanden inloopt

Liggen de stapels papier overal?
Puult je kledingkast uit en liggen er overal kleren?
Zijn er één of twee kamers in je huis waar je liever niet komt?
Weet je niet meer waar je moet beginnen?

Een achterstand inlopen is lastiger dan bijhouden. Maar met behulp van dit programma lukt het je moeiteloos de achterstand in te lopen, zonder dat je daar dagen vrij voor hoeft te nemen. Bijhouden is daarna een fluitje van een cent.



Zou het niet heerlijk zijn om weer ruimte te hebben in je huis en in je hoofd, zodat je thuis tot rust kunt komen? Als je je echt kunt ontspannen, omdat je niet meer constant het gevoel hebt dat je dingen moet? Als je opruimachterstand echt is weggewerkt?

Wil je nu echt aan de slag om je stapels weg te werken? Wil je zonder stress mensen kunnen ontvangen? Doe dan mee aan het programma In 7 stappen naar een opgeruimd huis. [Klik hier voor meer informatie en inschrijven.](#)

Geniet 3x van je vakantie



Voor veel mensen komt er vrije tijd aan. Iedereen verheugt zich daar wel op, maar niet iedereen reageert op dezelfde manier op zo'n vooruitzicht.

Sommige mensen kunnen nu al over niets anders praten, anderen werken gewoon door en genieten er helemaal van, maar pas als het echt vakantie is. Weer een andere groep heeft nu al stress over de voorbereidingen op de vakantie. En je weet dat ze zich in de vakantie zorgen gaan maken over wat ze daarna thuis en op het werk allemaal weer moeten inhalen.

Je kunt die verschillende manieren combineren en zo 3 keer genieten van je vakantie.

Maximaliseer je voorpret

Misschien erger je je wel een beetje aan de mensen die nu al over niets anders praten dan de aankomende vakantie. Toch hebben ze wel een punt. Als je je vooraf al verheugt op een gebeurtenis, dan heb je er al lol van, voordat het echt gebeurt. Dubbel pret, dus.

Je hoeft het niet te overdrijven, maar het kan geen kwaad om het nu alvast over de reis te hebben met je reisgenoten. Je kunt alvast op internet kijken wat er allemaal te doen is op je bestemming of hoe lekker het weer is.

Een beetje voorbereiding is natuurlijk ook nooit weg: als je alvast wat dingen uitgezocht hebt, terwijl je nog thuis bent, hoef je minder te doen als je eenmaal op je bestemming bent. Je hoeft niet alle dagen van je vakantie vol te plannen (het is tenslotte geen werk), een globaal beeld van de mogelijkheden en de dingen die je wilt doen is genoeg. Je kunt je dan alvast verheugen op wat gaat komen en je bent ook nog eens beter voorbereid als je er bent.

Geniet van het moment

Als je eenmaal op vakantie gaat, dan hoef je niet zoveel meer vooruit te kijken. Plannen en regelen doe je al het hele jaar, nu kun je de dingen een beetje op z'n beloop laten en kijken wat er op je af komt. Je hebt wel wat activiteiten in je hoofd, maar je kunt rustig



kijken wanneer je die gaat doen. En als je iets anders leuks tegenkomt, dan doe je dat toch gewoon?

Niets hoeft, dat is het fijne van vakantie. Je kunt gewoon op de dag zelf bepalen waar je zin in hebt. En dat hoeft nog niet eens voor de hele dag, je kunt ook alleen bepalen wat je als eerste gaat doen en daarna wel weer verder zien. Kom je op een leuk terras terecht en heb je zin om daar de hele dag te zitten? Doen! Ben je aan het wandelen en kom je een leuk restaurantje tegen? Neem een pauze. Zie je een interessant zijpad, volg het.

Volop nagenieten

Je bent terug, de vakantie is alweer voorbij. Je had je er zo op verheugd en het is omgevlogen. Maar gelukkig hebben we de foto's nog! Om te zorgen dat je niet in een dip valt na je vakantie kun je organiseren dat je lekker kunt nagenieten. Laad je foto's in je computer en maak een eerste selectie, doe alles weg wat mislukt is en waar je teveel van hetzelfde van hebt.

Schrijf een verslagje, als je zin hebt, deel je foto's met anderen via een digitaal album, plak kaartjes en andere herinneringen in of maak er een scan van. Organiseer een middag of een avond met je reisgenoten om foto's te vergelijken en na te praten. Ook als je reisgenoten je huisgenoten zijn, maak er bewust tijd voor. Foto's plakken is op deze manier geen vervelend klusje, wat nou eenmaal moet gebeuren, maar een gelegenheid om nog eens terug te denken aan die prettige onbezorgde tijd. Zo hou je het vakantiegevoel nog even vast en geniet je een derde keer van je vakantie.

Dat was het voor deze nieuwsbrief, tot de volgende keer.

Hartelijke groeten,

Yvonne de Bruin
Opperuimd Organizing