



Juni 2006

Vakantiestress voorkomen?

Op vakantie in de 'ja-en' houding

Vakantie is voor de meeste mensen een fantastische periode. Even lekker weg van de dagelijkse beslommeringen, uitrusten in een andere omgeving, andere mensen ontmoeten, genieten van zon en natuur en vooral leuke dingen doen. Een vakantie hoort vooral leuk en ontspannend te zijn. De meesten van ons slagen er dan ook in om uitgerust thuis te komen en hebben zich weer helemaal opgeladen om met frisse moed weer aan het werk te gaan of zich weer te richten op de dagelijkse zaken.

Toch zijn er ook mensen die hun vakantie laten verpesten door onvoorziene en onverwachte dingen waar zij tegenaan lopen. Een lekke autoband, files in een brandende hitte, ongedierte, overvolle campings of de weg kwijt. Voor sommige mensen is het moeilijk om met dit soort tegenvallers om te gaan. Zij hadden zich verheugd op een fantastische vakantie vol hoogtepunten en kunnen maar moeilijk omgaan met tegenvallers. Ze reageren zich af op hun vakantiemaatje, geliefde of op de kinderen. In hun hart denken ze stiekem: 'was ik maar weer gewoon thuis, hier heb ik niet op zitten wachten'

Maar het kan ook anders. Coach Leonie Linssen van Verander je Wereld ging met haar vriend op vakantie in de JA-en houding. Deze houding die een onderdeel is van de Ja-maar® Filosofie van de grondlegger Berthold Gunster gaat uit van acceptatie en berusting. Het doel is om met een bepaalde afstand te kijken naar de situatie waarin je verkeert en dat als uitgangspunt te nemen. Vanuit totale acceptatie ontstaat ruimte en creativiteit voor een oplossing.

Linssen raakte geïnspireerd door deze filosofie, gaf een lezing hierover en las het boek 'JA' van Danny Wallace. Het boek beschrijft het waargebeurde verhaal van een Engelse programmamaker die zich op een dag realiseerde dat hij te vaak nee zei in zijn leven en besloot om meer open te staan voor de kansen die op zijn pad kwamen. Hij sloot een verbond met zichzelf om op alles JA te zeggen waar hij vroeger NEE tegen zei. Het leverde hem hilarische momenten op veel verrassende momenten. Hét boek om in de juiste sfeer te komen!

Linssen was om. Haar vakantie zou staan in het teken van de 'Ja-en' houding. Samen met haar vriend en de camper ging zij op weg naar Kroatië. "Onderweg gaf onze camper al snel vreemde piepgeluidjes. We konden maar niet vinden wat er mis was. Een camper besturen kunnen we, maar verder? Een telefonisch consult aan de Nederlandse campermonteur herinnerde ons aan onze ja-en houding. "Hij piept? Olie is goed? Water is goed? Negeren dat gepiep, gewoon doorrijden." Dat is dus hetzelfde als accepteren. 'Ja, en...' hij piept!"

"Na een tijdje raakten we zowaar gewend aan het gepiep en ons gevoel van onbehagen verdween naar de achtergrond. De dag daarop echter begaven de koelkast en de autoradio het, het pompje van de waterkraan, en een van onze fietsslutels bleek thuis te liggen. De camping was vergeven van duizenden rupsen en vliegende torren, een meterslange slang blokkeerde onze weg tijdens een wandel- en fietstocht en op de terugweg knapte een fietsband. Onze ja-en houding werd flink op de proef gesteld, maar het lukte. Geen water uit de kraan? Die drink je toch beter uit flessen. Kapotte koelkast? Het is verbazingwekkend hoe lang je dingen



kunt bewaren zonder. Het fietsslot werd door een campingbaas open gezaagd en de slang bleek banger voor ons dan wij voor hem. De rupsen en torren waren compleet onschuldig, en ook met een lege achterband kom je toch wel weer uit bij een terras, met een koud biertje als beloning.

'Ja-en' is een mooie en handige levenshouding, zeker op vakantie, ontdekte Linssen. Het voorkomt stress en het spaart je enorm veel negatieve energie uit. In plaats van in de weerstand of het verzet te schieten gaat de energie direct uit naar een mogelijke oplossing. Hierdoor wordt de aandacht als vanzelf verlegd naar de positieve dingen van de vakantie: de prachtige natuur, het genieten van en met elkaar, leuke ontmoetingen met andere mensen, de zon, het prachtige landschap, het heerlijke eten, de geweldige cappuccino, de blauwe zee, zonsondergangen, rust en stilte. Ja, en vergeet vooral niet te genieten van dit alles!

Linssen organiseert regelmatig workshops om andere mensen te leren vakantiestress te voorkomen, door de JA-en houding aan te nemen. Hierbij laat zij de toekomstige vakantiegangers op een leuke manier kennis maken met de JA-en houding, en zij krijgen tips en inspiratie voor een ontspannen vakantie. Meer weten? Mail naar info@veranderjewereld.nl of bel 06 - 4555 0680

© Verander je Wereld, juni 2006.

Overname alleen met toestemming van auteur en met bronvermelding.