

View Pacific LUXURY HOLIDAY APARTMENTS



NO VACANCY

Heb jij na drie weken vakantie minstens zo lang nodig om te acclimatiseren? Met deze tips ben je zo over die postvakantiedip heen.

IN
EEN
WIP
UIT

je dip

ZO HOUD JE DAT VAKANTIEGEVOEL VAST



Daar ben je dan weer, terug thuis. Met een fles zonnebrand die in je koffer is ontploft en niemand die je nog begroet met *ciao bella*. En dan te bedenken dat je een paar dagen geleden nog tot diep in de nacht de sterren van de hemel danste en er goed uitzag dankzij de heilige drie-eenheid: zon, zee en seks. Eenmaal thuis kun je je draai moeilijk vinden. Iedereen is maar matig geïnteresseerd in het bekijken van je vakantiefoto's en tot overmaat van ramp heb je een darmparasiet opgelopen. Maak je geen zorgen; deze gemoedstoestand is doodnormaal en heet een postvakantiedip.

Dat de postvakantiedip vaak voorkomt, weet arbeids- en organisatiepsycholoog Jessica de Bloom van de Radboud Universiteit Nijmegen. Ze doet onderzoek naar het effect van vakantie en ontdekte dat het vakantiegevoel op de eerste werkdag vaak alweer is verdwenen. Het blij gevoel maakt plaats voor stress en de dagelijkse sleur. De Bloom: "Na een relaxte periode van vrijheid en genieten, kom je terug op je werk waar je dezelfde dingen moet doen als voor de vakantie. Je hersenen moeten wennen aan het normale leven." Hoewel die ontspannen gemoedstoestand meestal snel weer weg is, is vakantie volgens De Bloom wel belangrijk: "Het is net als slapen, je kunt het niet overslaan. Tijdens een vakantie herstel je van alle vermoeidheid en stress die je in het dagelijks leven hebt. Je wordt energieke, vrolijker en het is gezond voor je lijf." Kortom, vakantie is belangrijk. Wat kun je doen om het jezelf eenmaal thuis weer gauw naar de zin te maken? De Bloom adviseert: probeer met een frisse blik naar je leven te kijken, naar de leuke dingen die je hebt. Er zitten vast meer leuke collega's op je werk dan je dacht – die IT'er zou met een beetje fantasie een bronstige Italiaan kunnen zijn. Wat je huis betreft: geef een wandje eens een zonnige kleur. Zorg ervoor dat je ook na de vakantie je favoriete vakantieactiviteiten blijft doen. Houd een shopsessie met je beste

vriendinnen, haal een nacht door of verwen jezelf met een behandeling bij de schoonheids-specialist. Word zelf het zonnetje in huis én op de werkvloer. Het scheelt veel gemopper, je vrolijkt er anderen mee op, je wordt er mooier van en krijgt er levensvreugde voor terug. **COSMO**

Zo ga je een postvakantiedip te lijf

- 1 Kies voor een paar kortere reizen in plaats van één lange vakantie in de zomer. "Zo kun je een paar keer per jaar tot rust komen en je weer als herboren voelen," aldus Jessica de Bloom.
- 2 Zorg dat je na de vakantie halverwege de week begint met werken. Dan heb je de eerste werkweek zo achter de rug.
- 3 Wanneer je banksaldo het niet toelaat om op vakantie te gaan, kies dan voor dagtripjes. De Bloom: "Je hersenen krijgen daarvan hetzelfde vrolijke gevoel."
- 4 Ga het reisbureau binnen en haal een stapel reisgidsen. Het is nooit te vroeg om te bedenken wat de bestemming wordt van je volgende reis. Plus, hoe eerder je boekt, hoe voordeliger het is.
- 5 Draag de topjes en jurkjes die je kocht tijdens de vakantie. Bij slecht weer combineer je ze met een vestje en stoere laarzen.
- 6 Koop een shaker en plan een cocktailparty met je vrienden en vriendinnen.
- 7 Laat de afwezigheidsassistent van je werkmail nog een dag aan staan. Op deze manier kun je rustig bijpraten, post doornemen en alvast zonder stress wat werk verzetten voordat je écht begint.
- 8 Open (samen met je geliefde of een vriendin) een spaarrekening en zet er elke maand een bedrag op. Binnen een half jaar heb je al een mooi begin voor een leuke trip.
- 9 Lijst je mooiste vakantiefoto in.
- 10 Zet je favoriete nummers van de vakantie op je iPod.

WORD ZELF HET
ZONNETJE IN HUIS
EN OP JE WERK.
DAAR KRIJG JE
LEVENSVREUGDE
VAN EN JE WORDT
ER MOOIER VAN!

Het werkt
echt!

Dove vroeg vrouwen uit heel Nederland wat ze van de nieuwe Visible Effects body lotion vonden. We kregen meer dan **1700** enthousiaste reacties.

92% zag zelf
het zichtbare
resultaat!*



Overtuig jezelf nu ook...
Dove Visible Effects,
voor een zichtbaar
mooiere huid.

*bron: Online onderzoek Yonomi voorjaar 2010



Alle meningen vind je op
www.dove.com