

hoe... houd ik mijn vakantiegevoel vast?



wie schrijft die blijft

Als je tijdens je vakantie foto's maakt, souvenirs koopt en elke avond de gebeurtenissen van die dag bespreekt, komen de herinneringen later makkelijk terug en dat geeft opnieuw een fijn vakantiegevoel. Of houd een dagboekje bij: dingen die je opschrijft, onthoud je beter. De laatste dag van je vakantie blijft je meestal het beste bij, volgens onderzoekers van de Radboud universiteit. Dus zorg voor een leuke invulling van die laatste dag.

niet bereikbaar

We zijn vooral zo gelukkig op vakantie omdat we even geen cognitieve inspanning hoeven te leveren (geen mail en telefoon!) en omdat we vrij zijn om te doen wat we willen, ontdekte vakantieonderzoekster Jessica de Bloom van de Radboud Universiteit. Lees na afloop van je vakantie maximaal één keer per uur je mail. Zo houd je je relativerende vakantiehouding thuis vast.

bijna weekend

Het is vooral het grote contrast tussen die ontspannende vakantie en de alledaagsheid van je werk, waardoor je vakantiegevoel zo snel verdwijnt. Je kunt die overgang verzachten door niet op maandag te beginnen, maar op woensdag of door de eerste week halve dagen te werken en de rest van de dag leuke dingen te doen. Plan in elk geval voor het eerste weekend een leuk uitje. Of fantasieer alvast over je volgende vakantie.

naar buiten

De warmte van de zon op je huid, de zuivere berglucht, het eindeloos slenteren door pittoreske stadjes: het draagt allemaal bij aan dat ontspannen vakantiegevoel. Prikkel je zintuigen thuis ook, zo roep je heel makkelijk dat verrukkelijke gevoel weer op. Dus maak geregeld een wandelingetje, spreek af bij een strandtent, kook het lokale gerecht van je vakantieland en smeer je in met de bodylotion die je ook op vakantie gebruikte. Plof niet elke avond op de bank voor de tv (die je op vakantie immers geen seconde hebt gemist).