



Eventjes rust!

Oersichtlik | zomer 2022

Beste {{voornaam}}?

Hoe belangrijk is vakantie voor jou? Tel je de dagen af naar je vrije dagen of weken of kun je ook prima zonder deze onderbreking? Onbewust werk je vaak toe naar een vrije periode en geeft je lichaam naar mate je dichtert bij het weekend, vrije dagen of vakantie komt aan dat je er eigenlijk best wel aan toe bent. In hoeverre is dit psychisch? Of loop je echt op je tenen en houd je het net steeds nog vol tot de vakantie?

Een vakantie haalt je uit je dagelijkse sleur, drukte, stress en ingesleten patronen. Het is de perfecte manier om tot rust te komen maar ook om tijd met elkaar door te brengen zonder dat er van alles en nog wat tussendoor komt. Vandaag lees je hoe goed het is om zo nu en dan even rust te nemen en de pauzeknop in te drukken. Daarnaast is het minstens zo belangrijk om even weer op een rijtje te zetten waar je allemaal mee bezig bent en of dit nog wel gezond is voor je. Laat je in deze nieuwsbrief heerlijk meenemen naar de rust en ontspanning zodat je straks heerlijk opgeladen er weer tegenaan kunt gaan.

Ik wens je een hele fijne zomerperiode en ik zie je graag terug in september.

Groetjes,
Johanna Hoekstra
06-46104961

Relaxed op vakantie

1. To do: thuis

Goed begonnen is half gewonnen. Maak niet in de laatste week, maar al gerime tijd vóór je vertrek een checklist en begin met afstrepen. Wat moet er mee? Wat moet je nog kopen? Waar gaat de kat naartoe? Wie geeft de planten water? Door op tijd te beginnen met afvinken en inpakken, behoed je jezelf voor last minute stress. Zorg er bovendien voor dat je je huis opgeruimd achterlaat. Ook daarmee kun je al op tijd beginnen. Vertrekt ontspannen én komt straks een stuk fijner thuis.

2. To do: op je werkplek

Het idee van terugkomen met bergen werk kan al vóór je überhaupt bent vertrokken een boel stress veroorzaken. Laat je collega's daarom ruim van tevoren weten wanneer je weg bent en begin in de laatste week niet aan nieuwe klussen. Zorg voor een goede overdracht en een duidelijke Out of Office-mail, zodat mensen weten bij wie ze terecht kunnen. En ook op kantoor of je thuiswerkplek geldt: ruim je werkplek op. Dat zorgt voor rust in je hoofd en je begint een stuk lekkerder aan je eerste werkdag

3. Vertrek niet meteen op dag één

Hoe goed je je vertrek de afgelopen maand ook hebt voorbereid (zie punt 1 en 2); de laatste week voor je vakantie blijft vaak toch de drukste. Vertrek daarom niet direct van je laatste werkdag, maar plan voorafgaand aan de reis een paar dagen vrij. Zo ben je al vóór je reis begint helemaal uitgerust, ontspannen en 'losgekoppeld' van je werk en huishouden.

4. Let it go

Een opgeruimd huis bij vertrek is fijn, maar het bestek hoeft niet te blinken. Het is niet erg als je die ene collega geen gedag hebt gezegd of geen tijd meer hebt gehad om zonnebrandcrème te halen. Je kunt beter zorgen dat je lekker in je vel op vakantie aankomt, dan dat je alles perfect hebt achterlaten en daarvan compleet uitgeblust bent geraakt. Vallen er onderweg of eenmaal gearriveerd nog dingen tegen? Relatieveer het en lach erom. Het is vakantie.

Bron



Wegens succes in de herhaling: 60 dingen die je kunt doen in de vakantie....

De zomervakantie is in aantocht en de 'ik verveel me' tweets en berichtjes zijn zoals ieder jaar weer volop aanwezig. Daarom deze lange lijst met maar liefst 60 dingen die je kunt doen in de vakantie, zodat niemand zich meer hoeft te vervelen. Er staan leuke dingen tussen maar ook minder leuke klusjes waar je nu eindelijk de tijd voor hebt. *Enjoy!*

1. Kanoën
 2. Nieuwe kledingsetjes samenstellen
 3. Een driegangen diner maken voor vrienden/familie
 4. Nieuwe smoothie combinaties uitproberen
 5. Oude (school)boeken verkopen op Marktplaats
 6. Een vriend die je lang niet meer gesproken hebt bellen
 7. Beginnen aan een nieuwe serie
 8. Je computer leegruimen
 9. Een watermeloen pizza maken
 10. Kamperen in de achtertuin
 11. Bloemen plukken in een lokale bloementuin
 12. Je kledingkast uitruimen
 13. Spullen kopen voor het nieuwe school- / werkjaar
 14. Inschrijven voor een lezing/cursus
 15. Als je het nog niet had: Pinterest aanmaken
 16. Leren longboarden
 17. Hoelahoepen in het park
 18. De auto (van je ouders) stofzuigen
 19. Een inkoppertje: sporten!
 20. Skeeleren
 21. Poolen in een café met vrienden
 22. Chocoladefonduen
 23. Een openlucht bioscoop bezoeken
 24. Picknicken
 25. Zelf armbandjes maken
 26. Een rommelmarkt bezoeken
 27. Een blog beginnen
 28. Je telefoon leegruimen, oude apps en foto's weg
 29. Zoeken naar leuke hebbedingetjes op Marktplaats
 30. Je eigen visitekaartjes ontwerpen en bestellen
 31. Een hut bouwen, in de tuin of binnen in huis
 32. Een wellness avondje met gezichtsmasker en voetenbadje
 33. Een dagje naar het strand
 34. Een bordspel spelen
 35. Marshmallows maken bij een kampvuur
 36. Lasergamen!
 37. Houd een barbecuefeestje met vrienden
 38. Een stad bezoeken waar je nog nooit bent geweest
 39. High tea of high wine
 40. Bulletjournalen / handletteren
 41. Je huis een kleine make-over geven, slaapkamer opnieuw inrichten
 42. Foto's van vroeger terugkijken
 43. Zelf waterijsjes maken
 44. Een fotoshoot houden met vriendinnen
 45. Mooie spullen zoeken in de kringloopwinkel
 46. Tijdschriften ruilen met vriendinnen
 47. Een moestuin beginnen / kamerplanten stekken
 48. Zelf een pizza maken
 49. Een (online) taalcursus volgen
 50. Een dromenboekje maken met je passies, dromen en ambities
 51. Wandelen met honden die in het asiel zitten
 52. Nieuwe blogs ontdekken op Bloglovin
 53. Zelf wafels maken met aardbeien en slagroom
 54. **Potluck** houden met familie of vrienden
 55. Een leuke film kijken
 56. Discobowlen
 57. Je kamer verven
 58. Een groot watergevecht organiseren
 59. Leren borduren
- En als je je echt heel erg verveelt:
60. Maak een stamboom van je familie



Is vakantie goed voor je gezondheid?

Wat je in het dagelijks leven ook doet: bij een vakantiebreak heeft iedereen baat. Maar je hoeft geen drie weken naar de tropen om goed uit te rusten.

Of je nu een kantoorbaan hebt, een eigen bedrijf runt of nog studeert: te hard doorrennen zonder rust kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Stressklachten, ernstige ziekten en zelfs de uitspraak 'jezelf doodwerken' blijken in extreme gevallen mogelijk.

In Japan, waar werkweken van honderd uur niet ongewoon zijn, hebben ze daar zelfs een woord voor: karoshi. Dat betekent 'dood door overwerk' en wordt meestal veroorzaakt door een hartaanval, een beroerte of zelfmoord. Daar tegenover liet een Finse studie van de European Society of Cardiology zien dat het nemen van vakantie je leven juist kan verlengen. Tijd om goed uit te rusten is dus cruciaal!

Wat je tijdens je vakantie doet maakt niet uit. De hele dag aan het strand liggen? Bergen beklimmen? Zolang je maar datgene doet waar je energie van krijgt. Ook hoeft je geen drie weken weg om echt goed uit te rusten. Sterker nog: wetenschappers van de University of California, San Francisco en Harvard concludeerden uit een onderzoek dat een vakantie van slechts zes dagen al positieve effecten heeft op ons lichaam.

Voor en na de vakantie werden bloedtesten bij alle 91 deelnemers afgenomen. In de bloedsamples na de vakantie werden stoffen gevonden die verraadden dat het immuunsysteem was versterkt. Ook meldden alle deelnemers in een enquête minder stress en minder klachten van depressie te ervaren.

Nog een paar aanvullende tips van de psychologen: neem extra dag vrij om bij terugkomst thuis te settelen, deel je ervaringen met collega's en boek snel een volgende trip om alvast naar uit te kijken.

Bron

Even rust...

Wat zegt de Bijbel eigenlijk over vakantie? Nou, helemaal niets dus! Vakantie bestond toentertijd tenslotte nog niet. Maar de Bijbel zegt wel iets over rust houden. En veel ook! Lees mee, misschien vind je hierin nog wat tips voor tijdens je vakantie

"Ook zag ik dat het harde werken en zwoegen van de mensen alleen maar anderen jaloers maakt. Ook dat is maar lucht en iets teleurstellends. Het is wel waar dat je een dwaas bent als je je armen over elkaar slaat en niets doet, want dan verhonger je door je eigen luiheid. Maar toch is een beetje rust beter dan veel gezwoeg en veel teleurstellingen."

(Prediker 4:4-6, BasisBijbel)

Niets doen is ook niet echt wat. Alleen maar luieren en achterover hangen. Maar altijd aan het werk zijn, daar worden volgens Prediker anderen alleen maar jaloers van. Het is alleen maar lucht en iets teleurstellends. Oftewel: het brengt je niets, het maakt je niet gelukkig! Een beetje rust kan absoluut geen kwaad. Dat vertelde Jezus ook aan zijn volgelingen:

"De twaalf leerlingen kwamen weer bij Jezus terug. Ze vertelden Hem alles wat ze hadden gedaan en gezegd. Hij zei tegen hen: 'Kom met Mij mee naar een eenzame plek en rust een beetje uit'."

(Markus 6:31, BasisBijbel).

Ben je misschien over je grenzen gegaan, of voel je teveel druk van binnen of buitenaf? Is de rust ver te zoeken? Ook dan is Hij er voor je.

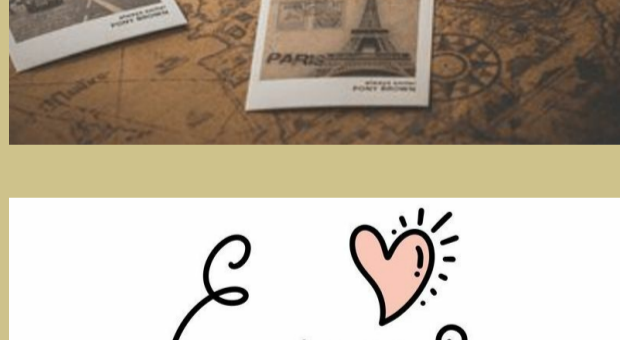
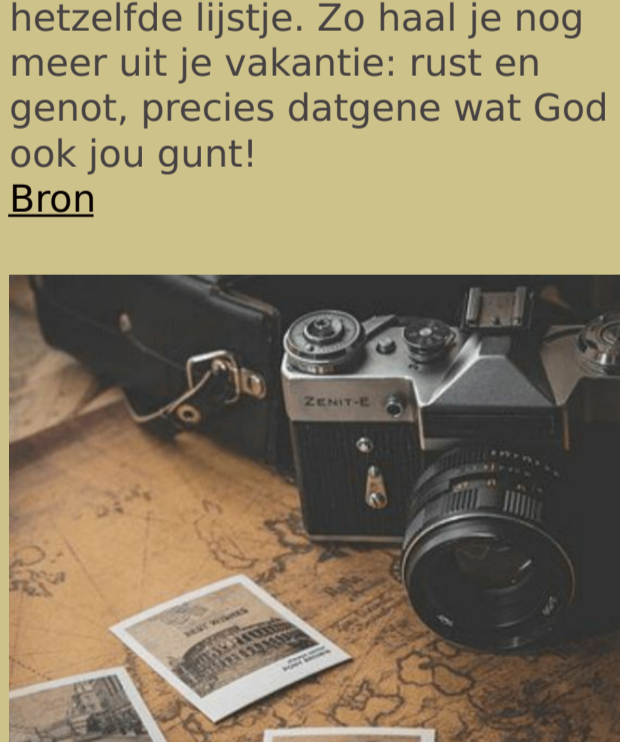
"Kom naar Mij als je moe bent. Kom naar Mij als je gebogen gaat onder het gewicht van je problemen! Ik zal je rust geven. Doe wat Ik je zeg. Leer van Mij. Want ik ben vriendelijk en geduldig en bescheiden. Daarom zul je bij Mij innerlijke rust vinden. Want wat Ik je te te doen zal geven, is niet te moeilijk of te zwaar voor je."

(Matteüs 11:28-30, BasisBijbel)

God kent jou van binnen en van buiten. Hij weet het als je geen rust kunt vinden en waarom. Je mag Hem om hulp vragen om dat wel te vinden, bij Hem! Dus ook op vakantie: neem Hem mee, dan vind je pas echt rust.

De vakantie: het vliegt zo weer voorbij. Hoe ga jij echt tot rust komen in je vakantie? En hoe ga jij ervan genieten? Maak eens een lijstje met dingen waar je echt naar uitkijkt en van gaat genieten en een lijstje met dingen waar je van gaat uitrusten. Misschien is dit wel hetzelfde lijstje. Zo haal je nog meer uit je vakantie: rust en genot, precies datgene wat God ook jou gunt!

Bron



Zomeraanbieding 10% korting in augustus

Maak nu extra voordelig een afspraak voor een 3D DISC analyse wanneer:

- je werk wilt gaan doen dat bij je past
- je wilt weten waar je goed in bent
- je een goede studiekeuze wilt maken
- je af wilt rekenen met een minderwaardigheidsgevoel
- je op zoek bent naar een nieuwe uitdaging
- je jezelf beter wilt begrijpen
- je sterker wilt staan in je relatie(s)
- je beter om wilt leren gaan met conflicten
- je het maximale uit jezelf wilt halen
- je de teamkwaliteiten maximaal wilt benutten

Wil jij meer persoonlijke rust, overzicht en verbinding? Maak dan nu een afspraak voor de maand augustus en ontvang 10% korting op een 3D pakket naar keuze!

[Meer info](#)

NB It Oersicht heeft vakantie t/m 8 augustus

Agenda

Workshop 'Ontspullen'

20 september 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Beilen

Cursus 'Opleven met je hart en je huis'

5 en 19 oktober, 2 en 16 november 2022
19:30-21:30 Oasekerk, Drachten

Opgave kan [hier](#)

Workshop 'Ontspullen'

10 oktober 20:00-22:00
CBP Twijzelerheide

Workshop 'Ontspullen'

10 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Eelde

Workshop 'Ontspullen'

22 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Roodeschool

Workshop 'Ontspullen'

13 maart 2023 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Odoorn

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken?
Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

-:

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.