



deze week
gezond

9 SLIMME TIPS
VOOR EEN ZACHTER LANDING OP HET WERK

Vermijd **post-vakantiestress**

Aan alle mooie liedjes komt een eind, ook aan de vakantie. Het liefst wil je nog lang nagenieten maar de eerste dagen op het werk word je al overvallen door een vloedgolf aan e-mails, to do's en vergaderingen. Het vakantiegevoel verlengen? Dat kan met deze tips.



Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

Extra tip: maak meteen nieuwe vakantieplannen

Vakantie voorbij? Plan binnen de paar weken opnieuw een korte vakantie in. Een weekendje weg, bijvoorbeeld. Zo heb je meteen iets om naar uit te kijken en krijgt stress geen kans.

1. ZORG VOOR EEN ZACHTER LANDING

De eerste dagen heb je heel wat te doen: e-mails en post doornemen, plannen, vergaderen. Gelukkig heb je dit moment voor je vakantie al voorbereid, heb je de eerste dag een lege agenda en staat de afwezigheidsassistent van je mailbox nog aan. Gun je lichaam en geest minstens één dag om in je dagelijkse routine te komen.

2. BEPAAL JE PRIORITEITEN

Op je eerste werkdag lijkt alles even druk. De kunst bestaat erin om het gevoel van urgentie geen kans te geven. Neem de tijd om overzicht te krijgen en bepaal dan wat je eerst gaat aanpakken. Je kunt nu eenmaal niet alles tegelijk doen.

3. MAAK GOEDE VOORNEMENS WAAR

Waak erover dat je alle goede voornemens die je tijdens je vakantie hebt gemaakt niet meteen aan de kant schuift. Vermijd dat je meteen grote zaken gaat aanpakken of overuren maakt.

4. MAAK EEN PRAATJE

Schiet niet meteen in de drukdrukdruk-modus waarbij je alles en iedereen straal voorbijloopt. Bijpraten met collega's, medewerkers of je baas is belangrijk. Na het uitwisselen van de vakantie-verhalen kun je meteen ook informeren naar de gebeurtenissen op kantoor. Zo ben je weer mee.

5. STEL NIET UIT WAT METEEN KAN

Een gulden regel waarmee je die eerste dag(en) op het werk heel wat tijd wint: stel niet uit wat je



meteen kunt afhandelen. Mails en post die wat meer tijd vragen, plan je in je agenda.

6. STEL EEN WERKPLANNING OP

Neem je to-dolijst en je prioriteitenlijst (die je voor je vakantie hebt opgesteld) door en leg vast wat je wanneer gaat doen. Zo kun je opgeruimd en goed georganiseerd aan de slag en nog lang genieten van je opgeladen batterijen.

7. VERGEET JE IDEEËNLIJST NIET

Neem de tijd om de aantekeningen die je tijdens je vakantie gemaakt hebt door te nemen. Breng de to do's of ideeën voor het werk op één lijst samen. De zaken voor thuis zet je op een andere lijst.

8. GEEF JE AGENDA ADEMRUIMTE

De verleiding is groot om na je vakantie meteen alles te willen inhalen. Plan echter niet je hele agenda onmiddellijk vol. Het is immers niet de bedoeling dat je binnen de kortste keren weer van taak naar taak holt en dat je hoofd en agenda boordevol stress zitten.

9. HOU HET VAKANTIEGEVOEL VAST

Zet een souvenir op je bureau, ga lunchen bij de pizzeria of de Spaanse tapasbar om de hoek, of neem van thuis een heerlijk Grieks slaatje mee. Zo hou je het vakantiegevoel langer vast en zal je nog lange tijd fit kunnen werken. ■

Is ikigai het geheim voor een **lang en gelukkig leven**?



Doe wat je graag doet en wat je goed doet, en je zal langer leven.

De werkdruk die altijd maar verhoogt, relaties, het gezin... Soms krijgen we gewoon te veel op ons bord. *Konden we nu maar een beetje meer chillen, dan zouden we gelukkige mensen zijn, toch? Wel, volgens de Japanners is dat misschien helemaal niet het geval.*

Ikigai (uitgesproken als aki-gay-ai) is een Japans concept dat zich ruwweg laat vertalen als 'het vinden van je doel' of 'een reden om 's morgens op te staan'. De term is een samenstelling van de woorden iki (leven) en kai (verwachting). Het idee is dat je door je ikigai te vinden en je bezig te houden met je doel, je lang en gelukkig zal leven.

ZOEKTOCHT

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, een reden van bestaan. Sommige mensen hebben hun ikigai al gevonden, maar velen zijn er nog steeds naar op zoek. En het is duidelijk niet evident om je ikigai te vinden. Die zoektocht vraagt tijd en reflectie.

Ook de wetenschap is geboeid door het onderwerp. Na een zevenjarige studie waarbij meer dan 43.000 Japanse volwassenen gevolgd werden, bleek dat degene die meenden hun ikigai

gevonden te hebben, een langer en gelukkiger leven hadden, ook al werden ze geconfronteerd met ziektes of hadden ze een ongezonde levensstijl.

DINGEN DIE GELUKKIG MAKEN

Ikigai draait om datgene te vinden waar je goed in bent of waar je gepassioneerd voor kunt leven. Uit de studie bleek dat **wie stopt met de dingen waar hij goed in is en graag doet, ook de zin voor het leven kwijtspeelt**. Blijven werken is dus de boodschap. Ook is het belangrijk om het **rustig aan te doen (geen stress!)**, jezelf niet helemaal vol eten, jezelf omringen met goede vrienden, regelmatig te **bewegen**, veel te **lachen**, vaak **de natuur** opzoeken, **dankbaar** zijn en **in het nu leven** zonder verdriet te hebben over wat ooit geweest is of met schrik de toekomst tegemoet zien.

BLIJ OPSTAAN

Opvallend was dat het sterkste gevoel voor ikigai zich voor doet wanneer men blijft werken en zinvolle hobby's heeft. Druk bezig blijven blijkt meer dan ooit het beste recept voor een gelukkig lang leven.

Maar opgelet: het druk hebben is niet hetzelfde als stress hebben. Wanneer de werkdruk almaar hoger wordt en je zwaar gebukt gaat onder veel te veel deadlines, dan zal dit je leven aanzienlijk verkorten. Sta je daarentegen elke morgen energiek op en kijk je uit je enthousiast uit naar je werkdag, dan heb je wellicht wel je ikigai gevonden. Klinkt best logisch, niet? ■ (nt)