

Ik ga op vakantie EN HEB NODIG...



HSP coach | Maaike Kruijsen

Wat heb jij nodig om zo prettig mogelijk op vakantie te gaan en om daar zoveel mogelijk te kunnen genieten van je tijd?

Hierbij een aantal handvaten die je zouden kunnen helpen.

Noteer onderaan in de checklist bij elk onderdeel alles wat voor jou van toepassing is en voeg je eigen ideeën toe.

VAN TE VOREN

Wat heb je nodig om relaxed op vakantie te gaan?

- * een goede planning
- * je tas ruim van te voren inpakken
- * check alvast (via website foto's, google maps enz)
 - het vliegveld/treinstation
 - vervoer vanaf het vliegveld/treinstation
 - met de auto/fiets: de route via google maps/satelliet
 - de plaatselijke supermarkt
 - je accommodatie
- * download je favoriete muziek voor onderweg en tijdens je vakantie
- * print handige informatie over de omgeving van je locatie (OV, supermarkt, restaurants, tips in de buurt etc)
- * denk eens terug aan eerdere vakanties, waar liep je qua voorbereiding tegenaan en wat hielp juist?



ONDERWEG

Hoe kun je jouw reis zo aangenaam mogelijk maken?

- * neem oordopjes en/of koptelefoon mee
- * kun je slapen of uitrusten onderweg dan kan een nekkussen en slaapmasker ook fijn zijn om bij de hand te hebben
- * zorg voor voldoende tussendoortjes
- * neem een fijn boek mee
- * neem een schriftje of blanco boekje mee voor creatieve spinsels
- * lees je in het vliegtuig vast in over je bestemming om in de stemming te komen

BESTEMMING

Geniet van een vakantie die bij je past!

- * sta regelmatig stil bij waar je op dat moment behoefte aan hebt
- * wissel activiteit en ontspanning af
- * neem af en toe tijd voor jezelf en stem dit af met je reisgezelschap
- * je bent op vakantie, maak je niet te druk en hou het simpel (indien van toepassing)

FIJNE VAKANTIE, GENIET MET VOLLE TEUGEN!



