

Een goede voorbereiding is cruciaal

'Ja, en...' ik ga op vakantie

BERLICUM - Klaar voor je vakantie? Koffers gepakt, de verzorging van je planten geregeld, het gas afgesloten? Een goede voorbereiding behelst meer dan koffers pakken en je huis goed achterlaten. Het is belangrijk dat je ontspannen op vakantie gaat en dat ook blijft! Dat is niet altijd even gemakkelijk. Files in een knetterende zon, overvolle campings, ongedierte, een lekke band, de weg kwijt... er kunnen genoeg dingen gebeuren waardoor je goede humeur als sneeuw voor de zon verdwijnt. Wil je verzekerd zijn van een heerlijke ontspannen vakantie? Vakantiestress voorkomen? Kom dan naar de miniworkshop 'Op vakantie in de ja-en houding' op dinsdagavond 18 juli in de Witte Zwaan in Berlicum ('s-Hertogenbosch). In deze korte workshop maak je onder andere kennis met de 'ja, en'-houding, krijg je tips en inspiratie voor een zorgeloze vakantie. Weg met vakantiestress, irritaties of ruzies! Samen met andere toekomstige vakantiegangers ga jij er op een leuke manier tegenaan.

"Ik heb een tijd terug een lezing gegeven over de 'ja, en...' houding, de 'ja, maar...' houding en de 'nee, want...' houding," vertelt coach Leonie Linssen van 'Verander je wereld'. "Drie verschillende houdingen die drie verschillende uitwerkingen met zich mee brengen. De 'ja, maar...' houding is een afwachtende kritische houding. In principe wil je wel, maar je ziet ook de keerzijde van de medaille. De 'nee, want' houding is een stellige houding waarbij je voor jezelf opkomt. Je durft de confrontatie aan te gaan om nee te zeggen en daarbij te blijven. De 'ja, en...' houding zorgt voor een bepaalde berusting. Je past je aan de situatie waar je inzit aan en probeert de positieve kant van de dingen te bekijken. Een geweldige houding om mee op vakantie te gaan. Geïnspireerd door de 'ja, en...' houding, ging ik zelf ook op vakantie, jawel, in de 'ja-en' houding. Samen met mijn partner en de camper reisden we naar Kroatië. Onderweg gaf onze camper al snel vreemde piepgeluidjes. We konden maar niet vinden wat er mis was. Een camper besturen kunnen we, maar verder? Een telefonisch consult aan de Nederlandse campermonteur herinnerde ons aan onze ja-en houding. "Hij piept? Olie is goed? Water is goed? Negeren dat gepiep, gewoon doorrijden." Dat is dus hetzelfde als accepteren. 'Ja, en...' hij piept!"

"Na een tijdje raakten we zowaar gewend aan het gepiep en ons gevoel van onbehagen verdween naar de achtergrond. De dag daarop echter begaven de koelkast en de autoradio het, het pompje van de waterkraan, en een van onze fietssleutels bleek thuis te liggen. De camping was vergeven van duizenden rupsen en vliegende torren, een meterslange slang blokkeerde onze weg tijdens een wandel- en fietstocht en op de terugweg knapte een fietsband. Onze ja-en houding werd flink op de proef gesteld, maar het lukte. Geen water uit de kraan? Die drink je toch beter uit flessen. Kapotte koelkast? Het is verbazingwekkend hoe lang je dingen kunt bewaren zonder. Het fietsslot werd door een campingbaas open gezaagd en de slang bleek banger voor ons dan wij voor hem. De rupsen en torren waren compleet onschuldig, en ook met een lege achterband kom je toch wel weer uit bij een terras, met een koud biertje als beloning.



'Ja, en' is een mooie en handige levenshouding, zeker op vakantie. Vanuit acceptatie ontstaat rust en ruimte om verder te denken. Het levert zoveel op en je spaart zo je energie uit voor de echte leuke dingen: de prachtige natuur, genieten van elkaar en van de mensen, de zon, het prachtige landschap, het heerlijke eten, de geweldige cappuccino, de blauwe zee, zonsondergangen, rust en stilte. 'Ja, en...' vergeet vooral niet te genieten van dit alles!" De workshop wordt gegeven in De Witte Zwaan, Hoogstraat 30 in Berlicum op dinsdag 18 juli 2006 van 20:00 – 22:00u. De Kosten bedragen 25 Euro pp inclusief BTW en een zomers vakantiedrankje. Aanmelden kan tot 17 juli via info@veranderjewereld.nl of bel naar 073 - 6420 725 / 06 – 4555 0680. Indien gewenst wordt de workshop op een latere datum herhaald.