

# VAKANTIE

Gebruik deze als je langer wil genieten van je vakantiegevoel.

Meer tips vind je in Podcastaflevering 5 van de MomWise Podcast.

## VAKANTIEPLEK

*Kleef hiernaast alvast een foto van een leuke plek, waar je tijdens je vakantie naar toe gaat. Dit kan ook van de hangmat in je tuin zijn. Het uitkijken naar en er al bij wegfantasieren, geven je alvast een instant vakantiegevoel.*

## WAT WIL JE ECHT?

*Het komt er eigenlijk op neer om in je vakantie zo veel mogelijk dingen te doen, die je echt energie geven, aangevuld met activiteiten, die je echt tot rust laten komen.*

*Noteer hiernaast 3 à 4 dingen, die je echt wil doen voor jezelf.*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NAGENIETEN

*Je kan er voor zorgen dat je na je vakantie wat van dat vakantiegevoel inbouwt in je dagelijkse leven.*

*Sta voor het einde van je vakantie even stil bij wat je vakantie nu zo leuk maakte. Bedenk hoe je deze kan inbouwen in je dagelijkse leven. Noteer het hiernaast.*

*Vb. vaker buiten eten, elke dag 10 min. tijd maken om een boek te lezen of muziek te beluisteren.*