

Use this area to offer a short preview of your email's content.

[View this email in your browser](#)



---

## De Vakantie coach

Ik ben op vakantie en ik .....

Relativeer!

Vanuit een heerlijk zonnig oord, mooi groen en een schitterend huis met dito tuin is ontspanning snel daar.

Helaas wordt dit gevoel van totale ontspanning al snel doorbroken in de afgelopen anderhalve week. We worden geconfronteerd met het verschrikkelijke nieuws van de vliegtuigramp en zit ik rond de nieuwsuren aan mijn iPad gekluisterd. Het houdt me bezig en net als velen met mij, overheerst ongeloof. Ook privé gebeurt er het een en ander waardoor dit geweldige vakantie-adres opeens anders beleefd wordt. Relativeer, komt in mijn hoofd op, dit is vervelend en dat is het dan ook echt, maar kijk eens naar het grote verdriet van je landgenoten.

Pluk de dag, geniet van het moois om je heen, al is het maar even en geniet bewust.

“Count your blessings”

Door de huidige omstandigheden heb ik besloten dat ik wel mag en kan genieten van dat wat er wel is en dat lukt, hoe mooi is dat. Eigenlijk relativeer ik altijd wel op vakantie. Werkzaamheden waar ik me druk om heb gemaakt bekijk ik vanaf een afstand en dan valt het allemaal best wel mee. Sterker nog, vaak zijn het zaken waar ik veel van leer en daardoor in een volgende situatie competentier kan oppakken. Mooi om daar eens over na te denken.

Hoe zit het met jouw relativeringsvermogen? Kijk eens vanuit een "relativeringsbril" naar jouw hoofdpijnbrekers. Hoe is dat? En ga eens vanuit de vakantiestand heel bewust genieten van de zon, of een mooi uitzicht, een bloem of een heerlijk boek. Neem dit eens volledig in je op en vier jouw leven.

Enjoy,

Muriël Jordan en Jolanda Wessel



Facebook



Twitter



Website



LinkedIn

*Copyright © 2014 All Human, All rights reserved.*