



Zomer 2009

Uitzicht is inzicht !

Werken, files, vergaderen, emails, projecten, documenten, boodschappen, gezin, huishouden, visite, sportclub, vrienden Snel, geen tijd, veel te doen, druk !

Ineens zit je in de auto of het vliegtuig op weg naar je vakantiebestemming. Of je wandelt of fietst en bent al begonnen met de vakantie. De verwerking van de drukte van het afgelopen jaar is in volle gang. Adrenaline stroomt nog door je systeem. Na enige dagen neemt het steeds meer af. Je ontspant wat en komt langzaam in je eigen, natuurlijke ritme.

Wat is eigenlijk jouw natuurlijke ritme?

In ieder geval helpt het om de stress van je dagelijkse bestaan een tijdje uit te bannen. Of soms zelfs je gehele 'gewone' bestaan, waarvan je niet altijd door hebt hoe overvol het eigenlijk is. Dat brengt het in ieder geval dichterbij, bij jezelf dichterbij. Je wordt rustiger, meer ontspannen, langzamer, slower. Slow food, slow life, slow you.

Als je ineens beseft dat je langzamer eet, wandelt, denkt en doet, dan weet je dat het zover is. Met minder denken en doen lijkt je meer te voelen.

Tijdens de vakantie kom je weer tot jezelf. Er is rust, tijd en ruimte die je in je dagelijkse werkwereld niet altijd of te weinig ervaart. En in die langzame momenten van niet-moeten gebeurt het. Een heerlijk moment van geluk. Een glimp van een inzicht. Een moment van extase. Bovenop een berg staand met een fantastisch uitzicht kom je tot prachtige inzichten.

Hier - nu – bovenop de berg voel je het opkomen, ontstaan, gebeuren. Tijdens je werk met alle mentale processen gebeurt het meestal niet. Je beseft dat je meer bent dan alleen je gedachten. Dat er ook gevoelens zijn, van jezelf als mens die meer is dan alleen arbeider. Gelukzalige gevoelens. Soms ook het besef van ongelukkige gevoelens.

Emotionele processen in je ontwikkelen zich als je ze de ruimte geeft. Naast de rustmomenten worden die ook gestimuleerd door je fysieke activiteit op vakantie. Op een andere plek, weg van alle routinematige handelingen, wordt je intuïtie en je creativiteit aangescherpt. De combinatie van beweging, waarnemen, uitstellen van gedachten, tijd voor jezelf, ruimte voor je gevoelens, maakt je completer. Meer balans, meer tevredenheid, meer plezier, gelukkiger.

Op dat moment zie je in hoe belangrijk het is om tijd voor jezelf te nemen. In je leven, in je werk, in je relaties, in jezelf. Niet alleen op vakantie. Altijd !

Tijd voor actie, of eigenlijk juist niet ! Uitzicht leidt tot inzicht. Wat is vakantie toch heerlijk ! Je neemt het uitzicht mee terug naar huis en het inzicht mee terug naar je werk. Vanaf nu doe je het anders !

INEXTENS Loopbaanadvies, Rob van Veenendaal