



○ Vakantie (2)?

Weer vakantie nodig?

De vakantie is bedoeld om rustig te genieten van zon, gezin en mooie plekken. Van goed gezelschap en van goed eten en drinken. Toch? Een periode om bij te komen van het werk en nieuwe inspiratie op te doen voor het komende jaar. Om nieuwe energie op te doen en daardoor fris aan het werk te gaan. Of niet? Om goed na te kunnen denken over zaken waarvoor door het jaar heen geen tijd lijkt te zijn. Of heb ik het mis?

Ik hoor regelmatig dat de vakantie al weer lang vergeten is van mensen die pas enkele weken terug zijn. Ik hoor ook dat mensen al weer aan een nieuwe vakantie toe zijn. Hoe kan dat nu? Wat zou de reden kunnen zijn dat de vakantie kennelijk niet gebruikt wordt waarvoor deze bedoeld is? Of heb ik een verkeerd beeld van waar de vakantie voor is?

Hier ga ik de volgende vakantie nog maar eens over nadenken.

○ Niet serieus nemen

Op een van de kaarten die ik heb laten maken, staat de volgende zin: Je hoeft mij niet serieus te nemen, dat doe ik wel voor je.

We ontmoeten wel eens iemand die erg zijn of haar best doet om belangrijk over te komen. Ik heb dan altijd het gevoel dat er sprake is van een soort compensatie.

Waarom zou je belangrijk doen over je functie, je status of iets anders waarmee je je associeert? Geloof je het zelf niet? Als jij jezelf serieus neemt, dan hoef je niet te 'schreeuwen'.

Andersom geldt ook: je hoeft mij niet serieus te nemen, dat doe ik wel voor je.

○ Niks doen?

Een welgemeende tip: ga niet niks doen. Een vreemde tip? Laat het me uitleggen.

Als ik niks doe, echt niks doe, dan gaat mijn aandacht naar binnen. Ik begin te denken en dat houdt dan vaak niet meer op. Ik bedenk wat ik nog moet doen, wat ik vergeten ben, wie ik nog had moeten bellen, wie mij niet heeft teruggebeld etc. Op die manier kom ik vanzelf in een soort van negatieve spiraal terecht. Ik krijg meer en meer negatieve gedachten.

Als ik wel iets doe, gebeurt me dat zelden. Ik krijg dan wel vaker creatieve ideeën en positieve gedachten.

ZIN IN MEER?

Neem voor meer zin en/of onzin contact met mij op. Ik beloof alvast dat het zinvol zal zijn.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com
klik: www.janwillemjansen.com
bel: +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM
JANSEN

