

Een microvakantie

Een micro vakantie is een korte vakantie van 1 of 2 nachten. Vertrek 's morgens vroeg en kom laat weer thuis. Een micro-vakantie is vrijwel hetzelfde als het opnemen van een vrije dag. Onderneem iets speciaals en *doe je telefoon een dagje uit*. Kom voor een nachtje uit je comfort zone. Neem eens de fiets, trein of de tent. Of huur een trekkershut of kamer bij iemand in huis.



In een paar uurtjes rijd je zo naar een andere omgeving, even weg uit de sleur en dagelijkse bekommelingen. Bovendien bespaar je een hoop op brandstof en tijd.

Denk niet: daar heb ik geen tijd voor en hoe moet het dan met Kijk naar wat wél kan ! Plan en maak daarom een microvakantie; houdt het klein en haalbaar, maar verrassend, nieuw en uitdagend, iets

wat je enthousiasme aanwakkert. Het is ook goed om je te realiseren dat het steeds lastiger kan worden; je wordt er niet jonger op. Doe het nu !

Maak een planning: als je van tevoren een duidelijke dagindeling voor ogen hebt welke dingen je altijd al eens hebt willen doen, dan geniet je het meest van deze lange dag. Geef jezelf in ieder geval wat extra voldoening door jezelf te belonen met iets wat je heel graag wilt.



Kijk als een toerist om je heen: nieuwsgierig, met de vinger klaar op de cameraknop, met aandacht en oog voor detail. Kijk naar vogels; vliegend door de lucht, peddelend in een vijver, kwetterend in de struiken of eten oppikkend op de grond. Maak eens een nachtwandeling, zwem in een riviertje, maak een kampvuur onder de sterren. De natuur kan je laten glimlachen en tot verwondering leiden. Zo zorg je voor rust in je hoofd.



Maar ook uit spontane gesprekjes met mensen op straat, de caissière, de horeca medewerkster, enz. kunnen je onverwachte inzichten geven, als je maar open staat voor je omgeving.

Vier het hele jaar door microvakanties in je eigen 'achtertuin'. Je doorbreekt je routine, bent in de buitenlucht en creëert herinneringen.