

# Creëer je eigen oase

Eigenlijk hebben we iedere dag wel even een plek voor onszelf nodig. Om bij te komen, stilte te vinden, alles los te laten.  
**Fijn idee: dat eiland van rust kun je zelf creëren.**



## VAKANTIE ZONDER STRESS

Coach Stephanie van Workum ontwikkelde 'Eilandjes van rust': audiobestanden die je tijdens je vakantie kunt luisteren en waarmee je rust in je hoofd kunt creëren.

Hoe ga je het best om met een onrustig hoofd tijdens de vakantie? 'Onrust in je hoofd bestaat uit meerdere laagjes. Eerst is er een soort basis-onrust. Dan volgt er een laagje dat baalt van die onrust: waarom voel ik stress, ik wil me niet zo voelen. Het helpt vaak al om je bewust te zijn van dat tweede laagje. Realiseer je dat dat gevoel erbij hoort. Ga je ertegen vechten, dan wordt het erger. Maar laat je het los, dan ebt het weg.'

Is er een snelle manier om rust te creëren? 'Het blijft een kwestie van oefenen, maar wat wel vaak werkt, is het aanzetten van je zintuigen. Wees je op het strand bijvoorbeeld even heel bewust van het zand, het water, de geluiden. Zo'n oefening helpt om uit je hoofd te raken.'

Wat is onze valkuil? 'Dat we van alles "moeten" op vakantie. Het moet gezellig zijn, we moeten veel zien. Vervang dat "moeten" door "mogen", en je ervaart meteen een enorme keuzevrijheid en ruimte. Precies wat je wilt op vakantie.'

Benieuwd naar de audiobestanden voor op vakantie?  
Ga naar [act-coach.nl](http://act-coach.nl)

*'Kalmte kiezen  
te midden van drukte  
is het pad naar een  
rustig leven'*

- DEEPAK CHOPRA



## LIJSTJE

Te vinden op Spotify: vijf nummers waar je (volgens de wetenschap) instant rustig van wordt.

- 1 *Weightless* - Marconi Union
- 2 *Electra* - Airstream
- 3 *Mellomaniac* - DJ Shah
- 4 *Watermark* - Enya
- 5 *Strawberry Swing* - Coldplay

## De kwestie

Op mijn werk hangt altijd een gejaagde sfeer, waardoor ik aan het eind van de dag helemaal op ben. Hoe ontsnap ik hieraan?

Werkcoach Ingrid Bannink: 'Mensen die zich opgejaagd voelen, vinden alles belangrijk en hebben geen overzicht meer. Begin daarom in ieder geval je eigen werkzaamheden op een rustige manier. Bekijk wat er die dag moet gebeuren en wees kritisch. Word je alsnog onrustig van een drukke collega? Neem er dan letterlijk afstand van. Loop een rondje, ga je waterflesje vullen, eet buiten een appel. En probeer je daarna vooral op de leuke dingen van je werk te concentreren. Op die manier ben je je minder bewust van je onrustige omgeving.'