

*Tijdens vakanties loopt ons hoofd vaak over van prettige nieuwe ideeën, plannen en dromen waarvan je weet: dit is wat ik werkelijk wil. Minder stress, meer tijd voor jezelf en de mensen die je na staan, verandering van carrière, een eigen bedrijf beginnen, verhuizen naar een andere plek, meer van het leven genieten...*

Enkele weken later vind je jezelf vaak terug in exact dezelfde situatie als voor je vakantie. En blijkt er een enorm hiaat te zitten tussen je mindset tijdens en na je vakantie. De meeste mensen accepteren dit als een feit. Het kan anders! Mind-deskundige Pieter Frijters geeft tien tips om je mindset blijvend te veranderen.

# Zo blijft je **BREIN** het *hele jaar* **VAKANTIE-FIT**

## TIPS OM JE MINDSET TE VERANDEREN

### 1. Zwem niet tegen de stroom in

Niemand haalt het in zijn hoofd om in de zee te springen om eens lekker tegen de stroom in te gaan zwemmen. Je komt geen meter vooruit. Te vaak doen we dat in het dagelijkse leven juist wel. We blijven doen wat we altijd deden en verwachten een andere uitkomst. Maar om iets anders te krijgen dan je altijd kreeg, is het slim om zaken anders te doen dan je altijd deed. Durf van richting te veranderen.

### 2. Bepaal je doel

Wanneer ben jij tijdens vakantie in je element en hoe vertaal je dat naar het dagelijkse leven? Naar je werk, je relaties met anderen, je balans tussen werk en privé? Wil je meer vrije tijd, minder stress, een andere baan, of leefomgeving? Word jij er gelukkig van om 365 dagen in een strandstoel liggen? Maak liever je doel concreet!

*Pieter Frijters is gastspreker, spreektrainer, auteur en grondlegger van de MindTuning-methode. Hij houdt zich sinds 1992 bezig met het oplossen van psychische problemen en het verbeteren van de kwaliteit van leven, relaties, inkomen en business.*

Hij werkte met meer dan 27.000 mensen uit alle lagen van de bevolking, onder wie talloze CEO's, overheidsfunctionarissen, ondernemers, managers, BN'ers, rechters, advocaten en consultants. De ene helft hielp hij van al hun beperkende onzekerheden, burn-out en angsten af. De andere helft leerde hij ontspannen en boeiend presenteren.

Pieter Frijters schrijft onder meer voor Managersonline, Brisk, BusinessCompleet en Jobbird.



### 3. Elimineer 'moeten'

Het meest destructieve woord dat we als mens gebruiken is 'moeten'. Met 'moeten' leg je jezelf allerlei dingen op zonder je af te vragen of dat wel gerechtvaardigd is. En daarmee vervuil je niet alleen je eigen gedachten, maar ook je agenda, je tijd en je plezier in het leven. Niemand zegt tijdens vakantie: 'Ik moet naar het strand', 'Ik moet uit eten, of 'Ik moet een fietstocht maken'. Je doet tijdens je vakantie niet wat je moet, maar wat je wilt. Gebruik in plaats van 'moeten' voortaan woorden als 'mogen', 'wensen', 'willen', 'zullen', 'gaan'. Het doet wonderen voor je mindset!

### 4. Denk aan wat je wel wilt

Wie op vakantie is denkt voornamelijk aan wat hij of zij wel wil. Bijvoorbeeld zonnen op het strand, een museum bezoeken, wandelen, of gewoon lekker niets doen. Eenmaal terug in het leven van alle dag, verandert je denkpatroon vaak in wat je niet wilt. Dat maakt je ongelukkig. Zet je wensen eens op papier en durf te dromen dat je ze al gerealiseerd hebt.

### 5. Zie het en voel het

Kies één of meerdere beelden die in je fantasie voorbij komen en synoniem staan aan het bereiken van je doel. Roep ze regelmatig op als je even niets anders te doen hebt. En voel de energie die het je geeft en hoe blij je daarvan wordt.

### 6. Kom uit je comfortzone

Vakanties laten je zien dat het helemaal niet moeilijk is om uit je comfortzone te stappen en dat het nieuwe opwindende ervaringen oplevert. Doe dat ook na je vakantie. Schrijf op hoe je jouw doelen gaat bereiken. Spreek met jezelf af om minstens één belangrijke stap per week te nemen die je op weg helpt om te realiseren wat je wilt. En beloon jezelf daarvoor. Met een cadeautje, of iets anders waar je blij van wordt.

### 7. Herken je valkuilen

Wie tijdens een vakantie op het strand uit de wind wil liggen, graaft een kuil. Helaas graven veel mensen ook in het dagelijks leven hun eigen kuilen. Niet om aan de wind te ontsnappen maar aan je eigen angst voor het onbekende. Het zijn dus valkuilen.

### 8. Stel jezelf de juiste vragen.

Aan al je denken gaan vragen vooraf. Dat kunnen duizenden vragen per dag zijn. Schotel jezelf geen horror- en nutteloze vragen voor als: 'Stel dat ik niet bereik wat ik wil?' Steek je energie in plaats daarvan in doel-vragen. Deze beginnen meestal met het woord 'hoe'. Zoals: 'Hoe kan ik bereiken wat ik wil?' Laat je daarbij inspireren door je manier van vragen stellen tijdens het bepalen van je vakantie. Waar wil ik naar toe, hoe bereik ik mijn bestemming en wat ga ik er doen?

### 9. Focus

Wie op vakantie gaat naar Spanje, programmeert niet op zijn TomTom: 'Ik wil niet naar Italië'. Zo kom je niet op je bestemming aan. Wie wel het juiste adres ingeeft, wordt vanzelf langs de juiste wegen geleid. Ook je mind is een navigator. Programmeer waar je heen wilt en focus je daar op. Als je dat doet ontvouwt de weg zich voor je.

### 10. Geniet van de weg

Wie op vakantie gaat begint niet met genieten bij aankomst. De voorpret is net zo belangrijk. Het uitzoeken van de bestemming bijvoorbeeld. En het aanschouwen van het wisselende landschap tijdens de reis er naar toe. Vergeet dus ook niet te genieten van de weg naar je doel. Die weg is minstens zo leuk en interessant als de droom die je wilt waarmaken. Sterker, een verwezenlijkte droom, vraagt weer om nieuwe dromen. Zo word je uiteindelijk steeds een betere versie van jezelf! [www.mindtuning.nl](http://www.mindtuning.nl)