

Brief aan mijzelf, 'ik en heimwee'

Lieve,

Wat super vervelend dat je nu weer een heimwee aanval hebt. Juist nu je je zo hebt verheugd op dit weekend / vakantie.

Je denkt nu waarschijnlijk hup "klaar ermee we gaan naar huis". Je voelt je alleen en erg verdrietig.

Misschien weer enorme buikpijn en een super vervelend leeg gevoel in je lijf.

De paniek slaat toe en je wilt maar een ding: hup naar huis!

Maar je weet ook dat je dit kan overwinnen. Probeer rustig te blijven en alles stap bij stap te nemen.

Zoek de positieve dingen en praat het van je af.

De wereld vergaat niet en dit overleef je ook wel weer.

Verdeel je vakantie in stukken. Bekijk het de eerste paar dagen. Wil je over 3 dagen nog steeds naar huis, dan kan dat altijd, maar waarschijnlijk voel je je dan al veel sterker.

Probeer ergens een plekje voor jezelf te zoeken waar je je fijn voelt. Ga naar buiten, ga er op uit!

Zoek afleiding.

Ga lekker de plek ontdekken waar je bent, ben je in een stad zoek de winkels op om te winkelen.

Lekker eten in leuke kleine restaurantjes. Zoek op internet de leuke kleine straatjes op.

Ben je op vakantie met de kids, ga de plek ontdekken met ze.

Naar het strand, zoek een speeltuin. Stap in de auto en ontdek de plaats.

Ga met je gezicht in de zon zitten en geniet van het moment.

En zorg dat je goed slaapt, als je goed slaapt ben je veel sterker!

En onthoud, het hoeft niet helemaal geweldig leuk en perfect te zijn. Het is goed zoals het is.

Als je elke dag een paar leuke momenten hebt, is dit al heel positief!

Thuis is er niks veranderd en heus niet leuker dan waar je nu bent. Denk hoe fijn je het altijd vindt om er even uit te zijn. Nieuwe ervaringen op te doen die je nu ook aan de jongens mee kunt geven.

Thuis kom je weer in de sleur van altijd opruimen, de jongens die elkaar in de haren zitten, stressen naar je werk. Altijd overal en nergens rommel.

Hoe fijn is het als je er even uit bent, nieuwe ideeën op doen. Genieten van de jongens.

Des te fijner is het dan om straks weer in op je eigen plek te zijn, heerlijke naar het werk. En thuis weer alles op orde te maken.

Probeer jezelf te blijven, kruip niet in je schulp en wordt niet onzeker! Jij kant dit.

Leg de andere uit wat je voelt en laat ze je helpen. Ze zijn heus niet boos en als je geïrriteerd doet dan is dat hun probleem. Blijf sterk in je schoenen staan, rug recht!

Leg de heimwee naast je neer. Het is er nu eenmaal, je kunt er niks aan goed maar probeer er niet aan toe te geven. Het is niet erg dat je het hebt.. Draag het gewoon mee en neem de dag zoals het komt!! Je kunt het!!

Ik ben trots op je!

Liefs van mij.