

Anti stress lijstjes



Dat zalig gevoel, de eerste stappen op weg. De vertrek-stress ebt weg en er is nog enkel stappen – eten – slapen – stappen Een groot contrast met de voorgaande dagen waar alles dat je nog wil regelen voor het vertrek de oorzaak is van stress en chaos in het hoofd. Mijn remedie om de schade te beperken en de efficiëntie te verhogen zijn lijstjes. Geen computer lijstjes want die gebruik ik voor

pakkinglijst, route lijst, adressen lijst en zo verder. Nee de anti-stress lijsten zijn drie handgeschreven velletjes die ik aanvul als iets door mijn hoofd komt en waar ik op gezette tijden zaken kan op doorstrepen zodat ik dankzij het visuele effect het gevoel krijg dat er vorderingen worden gemaakt. Dus genoeg kleine taken voorzien zodat er flink kan doorstreept worden en het gevoel goed zit!

De eerste lijst is **de maandlijst**. Die loopt over een aantal maanden, afhankelijk van het werk dat er besteed moet worden aan de planning. Als ik voor een gedocumenteerde route ga met logistieke voorzieningen is de tijd die nodig is voor de planning veel beperkter dan dat ik alles zelf moet uitdokteren. Onderwerpen zoals route planning, fysieke conditie opvijzelen, info sessies en lezingen, documentatie en uitrusting aanschaffen, verzekering in orde brengen, reis tickets bestellen, vaardigheden eigen maken en *proof of concept tocht* komen op deze lijst.

In de maanden vooraf is er nog niet teveel druk die tot zenuwachtigheid leidt. Die fase vangt aan een tweetal weken voor vertrek. Hier zal **de wekelijkst** de druk temperen en me overzicht bieden. Kandidaten voor de lijst zijn activiteiten die zowel rechtsreeks met de tocht te maken hebben als dingen die moeten gebeuren omwille van het feit dat je weken of maanden van het toneel verdwijnt. Mogelijke items zijn het onderbreken van abonnementen op kranten en tijdschriften, het opstellen ter controle van mijn tent, loopstokken of fiets controleren, dakgoot uitkuisen, paklijst vastleggen, uitrusting centraliseren, EHBO en medicamenten zakje actualiseren, doorgeven van route informatie aan achterblijver, tuin in slaap wiegen, reisdocumenten afdrukken, geld wisselen, gemaakte beloftes inlossen, financiële rekeningen vereffenen, GPS sporen en kaarten opladen, PCR test boeken, En zo kunnen we nog even door gaan al wat op papier staat moet minder uitdrukkelijk aanwezig zijn in het hoofd.



De dag vóór of van het vertrek ben je in het heetst van de strijd, hier zijn geen zijwegen meer om de dans te ontspringen, enkel **de daglijst** kan je hier redden. Volledigheid is hier het devies, wat er die dag te gebeuren staat moet er op, of het nu betrekking heeft op de reis of niet is niet van tel. Dit is de checklist waarvan je de punten één na één kan afvinken. De laatste hand aan de fiets- of

rugzak leggen, batterijen opladen, moeder een zoen geven, lunchpakket voor de eerste dag, afprinten documenten, huissleutels onder de mat, poes een laatste avondmaal geven, computer en andere apparaten van het net halen en niet te vergeten de essentiële zaken van de weeklijst waar je gefaald hebt. De daglijst is als een steile berg die voor je ligt maar troost je morgen is het enkel stappen, eten, slapen een beetje afzien en vooral genieten!

Lees [hier](#) wat je zoal in een lijstje kwijt kan, al is het iedere keer wat anders.

11 juni 2021 Luc Gregoir