

# Путешествие как условие развития человека и его самореализации



подготовила педагог-психолог,  
путешественница  
Евтехова Т.М.

**Зачем я  
путешествую**

**\*Расширяю представления об окружающем мире (знакомлюсь с новыми культурами, людьми, традициями, уровнем жизни, природой, кухней, ...) – переформатирую работу мозга и наращиваю кору полушарий, серое вещество**

**\*Прохожу тренинг личностного роста бесплатно, формирую жизнестойкость (попадаю в разные, незнакомые для меня обстоятельства, ситуации, непривычную обстановку – получаю новый опыт проживания, отношений...)**

**Совершенствуюсь и самореализуюсь (глубже познаю себя, меняю представления об этом мире, о себе, своих возможностях и способностях; обнаруживаю свои слабые и сильные стороны)**

# Великие путешественники

## Что их объединяет

«Нельзя не восхищаться храбростью, целеустремленностью, искренней любознательностью, находчивостью и категорическим неприятием самой идеи возможного поражения - теми качествами путешественников, которые уходили на поиски неизвестных ранее земель, где их наверняка ждали многочисленные тяготы и лишения, а нередко и гибель. Повествование о свершениях мореплавателей и землепроходцев раскрывает перед нами неукротимую силу человеческого духа».

## **8 причин, по которым следует путешествовать**

- 1. Вы приобретаете опыт контроля своей жизни**
- 2. Путешествия улучшают эмоциональное здоровье**
- 3. Вы поймете, что быть одному не значит быть одиноким**
- 4. Вы научитесь решать проблемы самостоятельно, почувствуете собственные ограничения**
- 5. Вы осознаете, что жизнь полна возможностей**
- 6. Вы можете беззаботно радоваться каждому моменту, проживать их на 100%, ведь этого может больше никогда не повториться**



## Противопоказания – есть ли они?

Откровенно говоря, я знаю только одну причину, по которой вам не стоит отправляться в путешествие.

Это – ваша личная неготовность.

Она может быть связана как с физическим недомоганием (в это время лучше все же побережесь и не рискувать), так и с моральной неготовностью.

Что же, насиловать себя в любом случае не стоит.

Но, возможно, нужно разобраться – а чего именно вы боитесь? Что вам мешает? И хотите ли вы с этим справиться?

## **Один в поле – воин, или Путешествие в одиночку**

**Какова же польза такого путешествия?**

**-Становление адекватной самооценки. Вы учитесь объективно оценивать себя и свои возможности. Растет уверенность в своих силах. Вы начинаете осознавать, на что вы реально способны в этой жизни. Естественно, по возвращению домой это не останется незамеченным ни в кругу семьи, ни на работе.**

**-Изменение отношения к опасным и тревожным ситуациям. Если раньше вам казалось, что вокруг – одни опасности, подстерегающие за каждым кустом, и легче просто не высовываться, то сейчас все меняется. Оказывается, все не так уж плохо и страшно. И вероятность быть разодранным диким зверем где-нибудь в Африке намного ниже, чем попасть под колеса машины в вашем городе.**

-Перефокусировка точки зрения на окружающую жизнь. Попросту, вы начинаете видеть хорошее в обычных на первый взгляд вещах. Если раньше мысль о чашке кофе в дешевом кафе совершенно вас не трогала, то после двадцати километров, пройденных по плохой дороге, она способна вызвать у вас восторг!

-Вы начнете видеть красоту во всем: в закате солнца где-нибудь в диком поле, в лунной дорожке над морем, в улыбках людей, проходящих мимо. В то же время, того, что раньше казалось неприятным и даже отвратительным, тоже станет меньше. Ведь вы меняетесь – и меняются ваши взгляды.

Открытость миру. Хотите вы этого или нет, но, путешествуя в одиночку, вам придется научиться общаться с людьми и доверять им. Вы научитесь прислушиваться к своей интуиции, видеть путеводные знаки и просто радоваться каждому мгновению жизни. Осознавая, что оно — неповторимо.

Что может быть лучше, чем совместить приятное с полезным и поехать путешествовать со своей второй половинкой? Кроме множества красивых фоток и ярких впечатлений, вы приобретете:

Лучшее понимание друг друга. Что, как ни нестандартные ситуации, может проявить нас настоящих? В парном путешествии есть возможность посмотреть на партнера с другой стороны, научиться лучше понимать его интересы и потребности, характер и привычки.

Урок терпения. Не всегда все идет гладко. У вас могут быть плохое настроение или недомогание. То же самое может быть у вашего партнера. Если вы через это пройдете, — это будет первым шагом к настоящим близким отношениям.

Душевную близость. Только тот, с которым вы вдвоем ходили в горы и делили бутерброд, знает, какой чай согреет ваши руки и душу, какие слова вас согреют. А



## ***Веселая компания: путешествуем с друзьями***

Если вы любите шумные компании и не представляете себе жизни без своих друзей, такой вид путешествий - именно для вас! Что же он вам принесет:

- \*Много драйва и позитива. Если ваши друзья веселые и энергичные, в путешествии вам никогда не заскучать.**
- \*Полное отключение от внешних проблем, нерешенных дома. Друзья не дадут вам хандрить! И, вполне возможно, что, вернувшись, вы увидите свою ситуацию совсем по-иному. Без лишнего драматизма.**
- \*Укрепление товарищеских связей. Мы уже говорили о том, что путешествия объединяют. Так что приедете вы еще дружнее.**

**«Замечено, что люди, которые больше путешествуют, более интеллектуальны, у них более широкий кругозор. Далай-Лама говорит, что минимум раз в полгода или хотя бы один раз в год надо куда-нибудь ездить, так как наша душа должна подпитываться новыми впечатлениями, энергиями. Поэтому не жалейте денег на путешествия. Считается, что деньги, отданные за путешествия, возвращаются, особенно если вы путешествуете по духовным местам, совершаете паломничества»**

*Смена обстановки очень важна для здоровья человека. Она улучшает не только его эмоциональное состояние, но способствует тренировке мозга и оздоровлению организма.*

*Путешествия помогут вам изменить себя и мир вокруг в лучшую сторону. Главное попробуйте — потом вы не сможете остановиться!*

как же сделать так, чтобы по возвращении домой все эти впечатления не исчезли с первым днем выхода на работу/учебу, а стали толчком к саморазвитию?

ТОП-вопросы, на которые нужно себе ответить после каждого путешествия:

- 1) Что вам больше всего запомнилось из поездки в другой город и страну? Что произвело наибольшее впечатление на вас?
- 2) О чем вы думали во время путешествия, какие мысли, идеи у вас возникали?
- 3) Какие идеи вы бы хотели реализовать дома, в своей жизни?
- 4) Что вы узнали о себе нового? Какой вы получили опыт?
- 5) Что из всего увиденного и изученного вы готовы

***И главное это все записывать, анализировать и делать выводы. Со временем вы обратите внимание, что ваши мысли стали более качественными, вы лучше станете понимать себя и то, чего вы хотите на самом деле. Вы избавитесь от влияния навязанных потребностей социумом, массмедией и своим привычным окружением.***

## 8 научных фактов о пользе путешествий

1. УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
2. СНИМАЕТ СТРЕСС
3. БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА МОЗГ
4. УМЕНЬШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
5. ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ТЕЛО В ФОРМЕ
6. РАЗВИВАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ
7. ИСЦЕЛЯЕТ
8. ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ



**15 причин, почему у путешественника больше шансов добиться успеха в жизни:**

- 1. Умение выходить за пределы своей зоны комфорта**
- 2. Гибкость и приспособляемость = стрессоустойчивость**
- 3. Управление эмоциями**
- 4. Делегирование полномочий и отсутствие излишнего контроля**
- 5. Преодоление собственных страхов**
- 6. Умение заметить новые возможности**
- 7. Навыки ведения переговоров**
- 8. Способность видеть красоту, там где ее не замечают другие**
- 9. Уверенность в себе и умение выглядеть уверенно**
- 10. Более глубокое понимание людей и большая восприимчивость**
- 11. Умение жить здесь и сейчас**
- 12. Умение чаще улыбаться и быть счастливым**
- 13. Умение слушать и слышать**
- 14. Умение сочувствовать и не осуждать**
- 15. Рачительность и умение тратить деньги с умом**

Путешествия меняют нас, помогают нам расти и развиваться.

Путешествия – это лучшее образование современного мира!

«Я встретил много людей в Европе. Я даже с собой познакомился» — Джеймс Болдуин.

«Есть в этом что-то волшебное: уезжаешь одним человеком, а возвращаешься совершенно другим» — Кейт Дуглас Уигген.

«Мир – это книга, и те, кто не путешествуют, успевают прочесть лишь первую страницу» — Ст. Августин.

«Хотите путешествовать далеко и быстро? Путешествуйте налегке. Скиньте с себя зависть, нетерпимость, эгоизм и страхи» — Чезар Павезе.

«Путешествия помогают нам быть скромнее. Каждый из нас лишь крохотная песчинка в этой пустыне людей» — Гюстав Флобер.

«Мы путешествуем не для того, чтобы сбежать от жизни, а для того, чтобы жизнь из нас не сбежала» — Аноним.

«Путешествия – это единственная вещь на свете, покупая которую, становишься богаче» — Аноним.

«Путешественник без способности к наблюдению сравним с птицей без крыльев» — Мосли Еддин Саатан.

«Мы путешествуем по миру, чтобы найти красоту; мы должны хранить её в себе, иначе она нам не откроется» — Ральф Уолдо Эмерсон

«Тот, кто живет, видит много. Тот, кто путешествует, видит больше» — Арабская пословица.

«Если вы думаете, что приключение опасно, попробуйте рутину. Она смертельна» — Паоло Коэльо.

«Чем дальше я уезжаю, тем больше приближаюсь к себе» — Эндрю МакКарти.

*Развивающих и открывающих вас самим себя путешествий!!!*