

An aerial photograph of a coastline. On the left, a wide, white sandy beach stretches vertically. To the right of the beach is a dark, rocky shoreline with some green vegetation. The water is a deep blue-grey color. The overall scene is captured from a high angle, looking down at the coast.

Катерина Акимова

Зачем нужно путешествовать

Катерина АКИМОВА

Зачем нужно путешествовать

«Издательские решения»

Акимова К.

Зачем нужно путешествовать / К. Акимова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-558673-5

Путешествия влияют на жизнь, меняют ее, делают вас лучше, уверенней и интереснее. Эта небольшая книга может стать мотивацией, чтобы начать путешествовать.

ISBN 978-5-00-558673-5

© Акимова К.
© Издательские решения

Содержание

Движение – жизнь	6
Зачем нужны путешествия	7
Отдых	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Зачем нужно путешествовать

Катерина Акимова

© Катерина Акимова, 2021

ISBN 978-5-0055-8673-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Движение – жизнь

То, где ты сейчас находишься, есть результат твоих действий (движения) или бездействия. В путешествии ты видишь новые места, природу, знакомишься с новыми людьми, их культурой и менталитетом, расплачиваешься другой валютой, настраиваешь быт. Мозг постоянно активен, он решает ранее незнакомые задачи, адаптируется к местности. В путешествии ты можешь попробовать то, что никогда бы не сделал, знакомишься с теми, с кем никогда бы не встретился. Все это открывает новые грани и возможности. Это постоянное развитие.

Зачем нужны путешествия

Отдых



Неважно, как долго ты планируешь путешествовать. Будь это выходные на природе, недельный отпуск в отеле или зимовка в экзотической стране – любая смена места поможет отдохнуть и снять стресс. Во время отпуска твое тело и мозг перезагружаются. Затраченная энергия – восполняется.

Если чувствуешь, что выгораешь на работе или зашел в тупик, попробуй уйти в отпуск. Желательно позволить себе отдохнуть не менее месяца. За это время мозг сначала успокоится, а потом начнет выдавать решения проблем, что может привести к кардинальным изменениям. Важно, чтобы это было новое для тебя место, уютное и комфортное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.