

Говорим о путешествиях через призму научной фантастики XIX века - произведений Жюль Верна

Мулаева
Надежда

Заровнятных
Анастасия

ПУТЕШЕСТВИЯ - ВЗГЛЯД ПСИХОЛОГА

Баженова
Евгения

Радио / Подкасты:
ПСИХОЛОГИЯ

Программа:
**НА ПОИСКИ
ЖЮЛЯ ВЕРНА**

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

«Истинное назначение вашего путешествия
– это не место на карте, а новый взгляд на жизнь»

ЗАМЕТКИ ИЗ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА ОРГАНИЗАТОРА:

«...найти источники ресурсов, куда всегда
можно будет обратиться...»

«...одна или в команде?...»

«...чем больше даю, тем больше получаю...»

«...фраза «Да деньги я найду! Надо с числами
решить!» начинает мелькать всё чаще и чаще...»

«...мне нужна энергия...»

«...жизнь – игра с настраиваемыми
параметрами и приобретаемыми
навыками...»

«...нужно сменить локацию...»

«...как классно иметь
подобных людей рядом...»

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

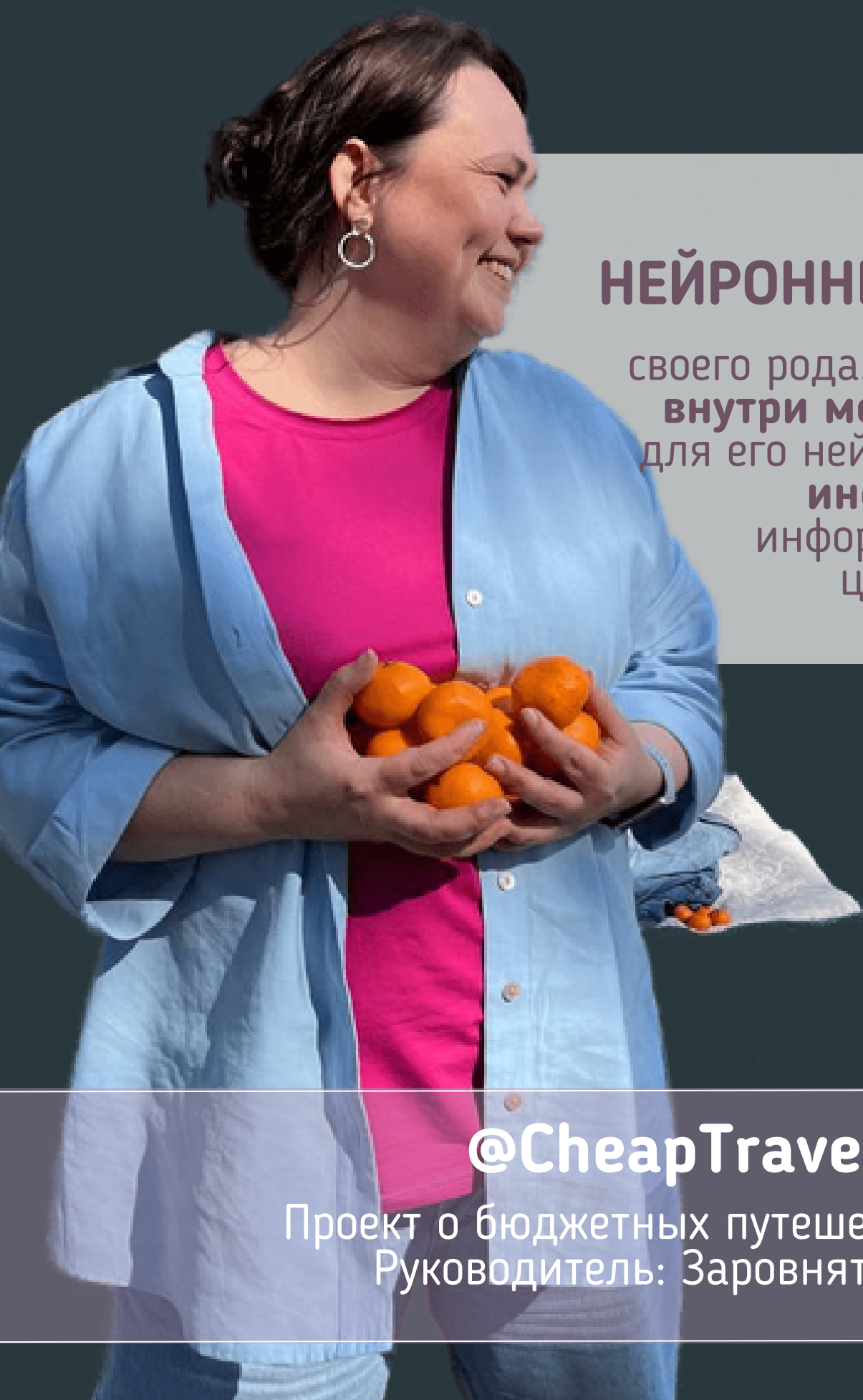


ПУТЕШЕСТВИЯ - САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ОТДОХНУТЬ

Путешествия – это самый быстрый способ отдохнуть. Можно два дня отдыхать дома и не отдохнуть, а можно два дня путешествовать и обновиться полностью...

С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

- **Нервная система** человека устает от **монотонности** и однообразных действий, мыслей
- **Необходимо переключение внимания** на новое (новая компания, новые места, воздух, еда, вода)
- В новой обстановке образуются новые нейронные связи, которые **позволяют «загрузить обновления»**



СПРАВКА:

НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ – ЭТО...

своего рода, **автобаны** (скоростные дороги) **внутри мозга**, значительно облегчающие для его нейронов **передачу той или иной информации**. При этом, чем чаще информация проходит по нейронной цепи, тем крепче она становится.

...именно поэтому отдых в формате «полежать на диване» не подходит для обновления нейронных связей

Хотя, это тоже иногда необходимо простому человеку

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

Хороши путешествия, когда думать некогда.
Когда слишком много событий, передвижений.

”

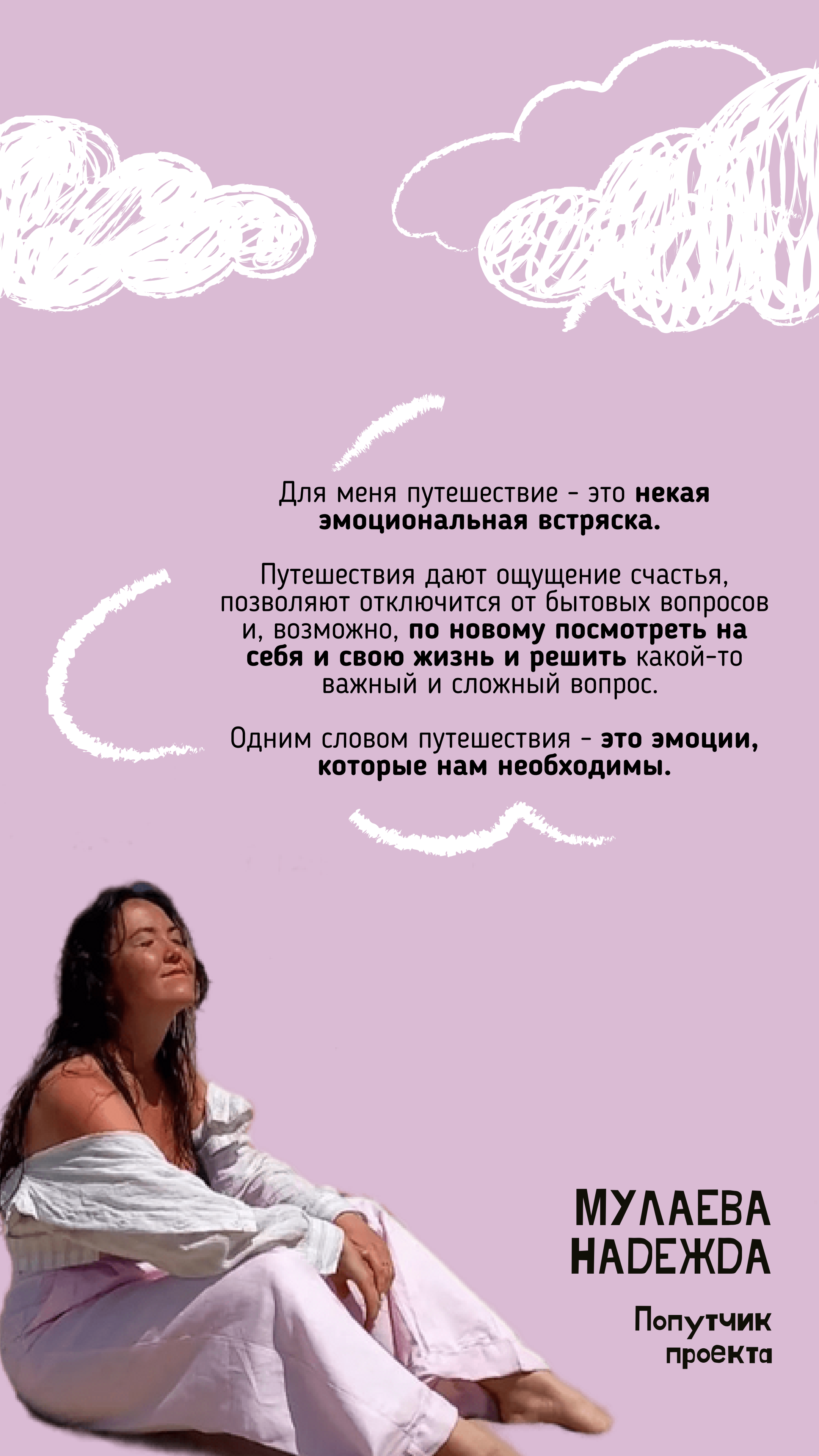
Либо, когда в контексте дня и решения задач нужно установить палатку, заняться дровами, приготовлением еды в неудобных для себя условиях.

Чудесно, если пойдет дождь или что-то пойдет не по плану и это нужно будет решить.

**БАЖЕНОВА
ЕВГЕНИЯ**

Психолог





Для меня путешествие – это **некая эмоциональная встряска.**

Путешествия дают ощущение счастья, позволяют отключиться от бытовых вопросов и, возможно, **по новому посмотреть на себя и свою жизнь и решить** какой-то важный и сложный вопрос.

Одним словом путешествия – **это эмоции, которые нам необходимы.**

**МУЛАЕВА
НАДЕЖДА**

**Попутчик
проекта**

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

Важно **«развлекать»** свои
клетки мозга и тела,
предлагая им **НОВЫЙ ОПЫТ**

Ходите на работу непривычными маршрутами, берите кофе в новых кафе

Периодически меняйте в доме посуду (даже замена привычной кружки для чая уже хорошо повлияет на мозг)

Знакомьтесь с новыми людьми, меняйте привычный круг общения

Выходные - хорошее время, чтобы выбраться из города в новое место (даже просто взяв билет на автобус в другой город и обратно)

Не отказывайтесь от, казалось бы, странных предложений друзей

БАЖЕНОВА
ЕВГЕНИЯ

Психолог



ЧЕК-ЛИСТ НЕОБХОДИМОСТИ ПУТЕШЕСТВИЯ



Вы раздражительны - напрягают даже мелочи;



Вы забывчивы - приходится записывать дела;



Перманентная усталость, отсутствие радости;



Потеря энтузиазма и желания создавать новое.

Можно так, а можно не доводить до этого и, профилактически, зная себя, планировать большие и малые выезды один раз в месяц



ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

**ПУТЕШЕСТВИЯ -
ЯРКАЯ ЖИЗНЬ**

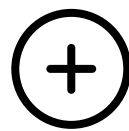
@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

ОДИН ИЛИ ГРУППОЙ?

- ⊕ **Свобода для движения** - выбор маршрута по интуиции без лишних согласований
- ⊕ **Опыт обогащается** и появляются **новые темы для обсуждения** с близкими
- ⊕ **Ответственность за организацию** только на Вас - это позволяет «вырасти»
- ⊕ Повышается **возможность новых** приятных и полезных для будущего **знакомств**
- ⊕ Возможность **концентрации** только **на своих внутренних ощущениях** и мыслях

Можно **встретить людей близких** не по профессии, возможно, но по духу - точно!



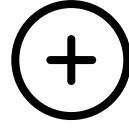
Аккумуляирование общих воспоминаний - общность, тесная связь с попутчиками



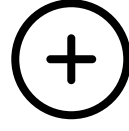
Социум предполагает **решение конфликтов** группы - хороший навык



Разные по темпераменту люди в группе = **разный, досуг**, а это нейронные связи



Есть кому **поддержать и помочь решить задачу** не только самостоятельно



@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

ПУТЕШЕСТВИЯ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ОТДЫХ...

ПУТЕШЕСТВИЯ - ЭТО МОЩНЫЙ КАТАЛИЗАТОР ИДЕЙ И ЭНЕРГИИ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И БИЗНЕСМЕНОВ

Именно в путешествиях можно найти решение сложного вопроса для своих проектов, иначе посмотреть на привычное...

Я этим пользуюсь. Всегда.

Удобно, когда один из твоих проектов - про путешествия (хи-хи)

Сложно? Тупик?

Срочно в горы или за руль автомобиля.

Работает, однозначно.

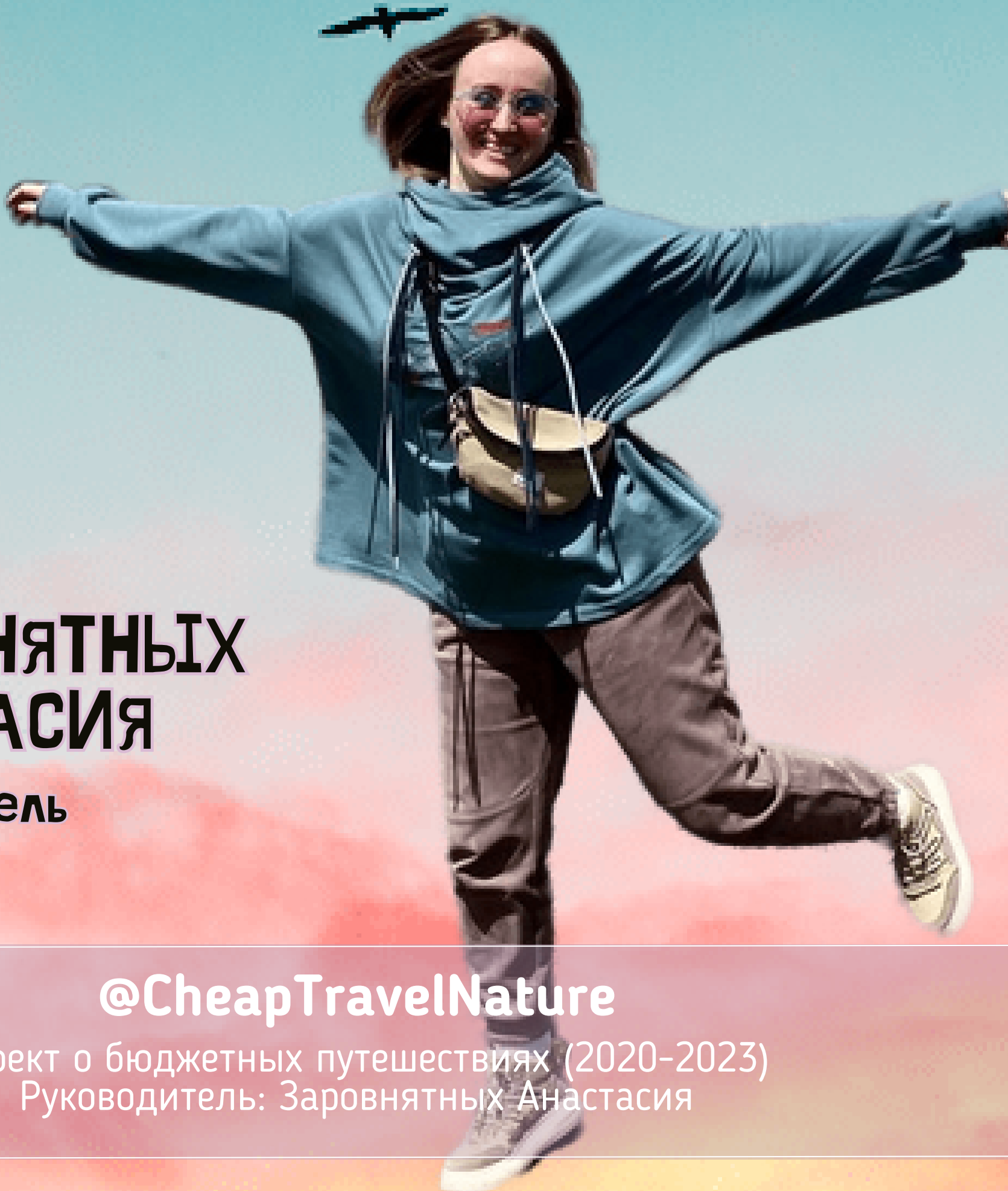
Проверено.

ЗАРОВНЯТНЫХ АНАСТАСИЯ

Руководитель
проекта

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия



@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

12:35

LTE

cheaptravelnature.ru



Заровнятных Анастасия

*Руководитель проекта
CheapTravelNature*

Философия проекта

Проект о путешествиях давно перестал быть только таким. Последние года я говорю о том, что **проект CheapTravelNature** - это еще и про людей. Главное в путешествиях - это аккумулялирование энергии для новых свершений, возможность провести время в компании потрясающих людей где-то на краю Земли, в горах или на берегу моря.

В таких местах четко ощущаешь, что ты - есть. Мне хочется выступать проводником в этом пути, быть создателем ваших теплых эмоций и приятных воспоминаний.

Коллаборация с платформой интернет-радио RadioTube - это способ рассказать о путешествиях простым и понятным языком. Главное - это возможность познакомиться вас с потрясающими людьми, которые уже ездили или собираются отправиться со мной в путешествие.