

VIVO sani

e belli

CELLULITE

3 strategie

IN CITTÀ
IN MONTAGNA
AL MARE

Dimmi come parli...

DAL TONO DELLA
VOCE SCOPRI LA TUA
PERSONALITÀ

IMPOTENZA

**C'è una nuova cura
con le onde acustiche**

In spiaggia

STOP A MASSAGGI,
TRECCINE, TATTOO

**In vacanza con
il travel coach**

DÉCOLLETÉ

**Due trattamenti
estetici da fare
prima di partire**

Intossicazioni

**NON RISCHIARE
CON QUESTI 6 CIBI!**

- 2 KG IN SETTE GIORNI

dimagrire

con l'ipotesi

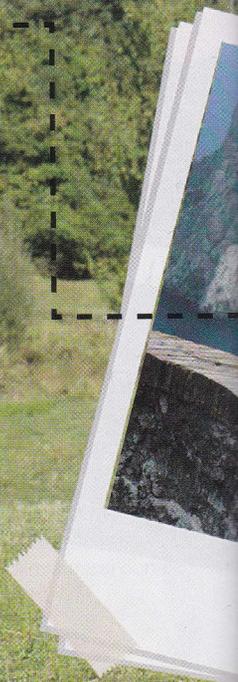
**contro la fame nervosa ci sono
gli esercizi analogici fai da te**



società | *tempo libero*

Con l'aiuto di un **travel coach** la vacanza in solitaria (oggi sempre più diffusa) può diventare un **percorso interiore** per superare le proprie incertezze

10 viaggi da sola



gestire un imprevisto

Con il protrarsi dell'epoca del precariato, il modo di fare le vacanze ha preso una rotta definita: sono diventate **più brevi** e diluite nel corso dell'anno. Non tutti, però, riescono a farle e la ragione non è solo economica.

* In un momento come questo, nel quale predomina l'**incertezza**, può capitare che i giorni di vacanza del partner, di amici o parenti con cui si desidererebbe partire, non coincidano. Che fare? Distendersi sul divano in attesa che, oltre alla crisi, passi anche quest'estate? Fare la spola tra una piscina comunale e l'altra? Sperare che qualche conoscente ci inviti a casa sua, o partire da soli?

* «Cambiare aria, vedere luoghi sconosciuti e incontrare persone con abitudini o culture diverse dalle nostre, **aiuta a trovare stimoli nuovi**, per affrontare meglio anche il quotidiano che troveremo al rientro» afferma la dottoressa Francesca Di Pietro, travel psychologist e coach a Roma.

* «Non bisognerebbe mai farsi mancare un viaggio e farlo da soli, almeno una volta nella vita, aiuta a conoscere i propri limiti, a superarli, a consolidare le proprie sicurezze. È, insomma, un'**opportunità di crescita personale**» continua l'esperta.

superare la timidezza

I NUMERI



Secondo la rivista Travel guard worlwide, nell'ultimo decennio i viaggiatori "solitari" sono aumentati, per via del cambiamento degli stili di vita. Il **17%** parte da solo perché non ha trovato partner per quella meta, il **15%** perché ha più tempo libero di amici e parenti, gli altri perché sono single.

PERCHÉ AFFIDARSI a una "guida"

Farsi aiutare da un travel coach, una persona che conosce e sa applicare gli strumenti di coaching al viaggio, è di aiuto a chi intende conoscersi meglio mettendosi alla prova.

* «Prima di partire, insieme **si fa chiarezza sull'obiettivo** che si vuole raggiungere» spiega Francesca Di Pietro. «Si costruisce un viaggio ad hoc che vada incontro alle esigenze della persona e che la aiuti a superare un limite, a

consolidare i suoi punti di forza, lavorando sulle sue aree di miglioramento» continua Di Pietro.

* «Durante un viaggio, si può incontrare tutto ciò che può accadere nella vita di tutti i giorni: gestire un imprevisto, dover cambiare destinazione, risolvere un problema. È una **metafora dell'esistenza** e bisogna saper coglierne il senso e reagire senza farsi prendere dal panico».

Per raggiungere una meta dentro di sé

La prima cosa da fare, quando si incontra un travel coach, è definire l'obiettivo, che ha sempre a che fare con la crescita personale, rendendolo chiaro e realizzabile.

* «La meta interiore deve essere definita e raggiungibile. Si possono **superare la timidezza, smantellare convinzioni limitanti**, come la credenza di essere incapaci di gestirsi da soli. Oppure si può lavorare sul senso di colpa che nasce dai propri pregiudizi. O, ancora, sulla fiducia: sono tante le persone che non hanno fiducia in se stesse e che si appoggiano agli altri per qualsiasi cosa, senza esporsi, o quelle che non riescono a fidarsi degli altri» spiega l'esperta. ➤



ritrovare la fiducia

**CHE COSA
BISOGNA
SAPERE
prima di partire?**

Il deterrente alla partenza da soli potrebbe essere la paura di fare brutti incontri, il timore di essere derubati, di non essere in grado di sedersi al ristorante da soli, o di spendere di più.
* «Bisogna sfatare il mito che viaggiare da soli sia pericoloso», dice l'esperta. «Le persone pensano che l'altrove sia pieno di malintenzionati, ma non è così. Le donne non hanno da temere più degli uomini».

Informarsi sulle abitudini locali...

È bene informarsi sugli usi e le abitudini locali: «Anche l'abbigliamento è un modo per comunicare chi siamo. Non bisogna vestirsi in modo troppo provocante, essere immediatamente riconoscibili come turisti, o avere attenzioni maniacali al look. Ciò che è davvero importante è altro».

... e sul contesto

Fondamentale è il rispetto: «Se si presta attenzione al contesto in cui si è, senza porsi con un atteggiamento di superiorità, si eviteranno risposte aggressive da parte degli altri». E, attenzione, con le dovute accortezze non è così costoso come si pensa.

**OGNI LUOGO
può "guarire"**

«Non esiste una località dove si supererà una determinata paura, ma esiste un viaggio ad hoc per affrontarla». Il punto è su quale aspetto di sé si vuole lavorare.

* Per esempio, se si è state lasciate dal fidanzato si dovrà affrontare la sensazione di solitudine, il senso di colpa, la rabbia e tanti altri stati d'animo. In questo caso si ha bisogno di ritrovare fiducia in se stesse e negli altri.

* «Si cercherà insieme alla persona un luogo che offra calore umano e permetta di lavorare sulle emozioni negative. Molto, però, dipende dalle caratteristiche individuali: mandare una persona che soffre l'umidità o il caldo in Sud America è controproducente. Forse per lei è più adatto il nord della Spagna».



→ SONO SOPRATTUTTO LE DONNE A VIAGGIARE

DA SOLE: RAGAZZE, MA ANCHE OVER 35 E SINGLE

Durante il viaggio si fanno esercizi

Se si viaggia per crescere e migliorarsi, bisogna mettere in valigia una lista di esercizi da fare durante la vacanza. «Gli esercizi sono di volta in volta circoscritti al luogo», spiega la dottoressa Di Pietro.
* «Generalizzando: quando si individua un obiettivo, si inizia a lavorare sugli strumenti che la persona ha già a disposizione. Spesso, erroneamente, si pensa di non essere

capaci di cavarsela da soli, si teme di fare figuracce parlando una lingua che non è la propria, o di non sapere prenotare la stanza di un hotel appena scesi dall'aereo. Ma non è così: la competenza non è situata in un luogo o in un determinato contesto.
* Se si è in grado di gestire l'economia domestica, o badare ai figli o ai genitori, allora si sarà anche capaci di fare un viaggio da soli».

Si torna soddisfatti di sé

Superato lo scoglio della partenza, quando si rientra si scoprono lati di sé che non si immaginavano nemmeno. «Si diventa più consapevoli di chi si è realmente, di quali siano i propri bisogni, di che cosa si desideri davvero raggiungere» dice la travel coach.

* «Quando si è in viaggio da soli non si deve dimostrare niente a nessuno, ci si può mettere alla prova senza essere guardati da occhi indiscreti. Si esce dal comfort abituale e si vive una situazione dove non si è soggetti al giudizio sociale, come durante tutto il resto dell'anno».

* Si può, inoltre, scoprire di essere stati in grado di superare difficoltà che prima pensavamo che fossero insormontabili. «Durante un viaggio può capitare di tutto. E se sopraggiunge un problema non si può dare la colpa a nessuno, ma potremo stare certi che il merito di avere trovato la soluzione sia da attribuire solo a noi stessi». E l'autostima ne trae gran giovamento.



Ecco un paio di siti per saperne di più sui viaggi in solitaria e come farsi aiutare:
WWW.VIAGGIAREDA SOLI.NET
WWW.VIAGGIATORISIDIVENTA.IT

Servizio di Antonella De Minico. Con la consulenza della dottoressa Francesca Di Pietro, travel psychologist e coach a Roma, autrice del sito viaggiaredasoli.net.