

Travel Therapy: per single, coppie e amici - Donna Moderna - Windows Internet Explorer

http://www.donnamoderna.com/attualita/tempo-libero/Travel-Therapy-per-single-coppie-e-amici

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Travel Therapy: per single, coppie e amici - Donna Mo...

Newsletter Concorsi

DONNA MODERNA.COM

ABBONATI IN EDICOLA

Seguici su [Facebook](#) 1111358 [Twitter](#) 32366 [RSS](#)

SHOPPING DONNA Meteo Oroscopo Servizi Mobile

Bellezza Moda Sfilate Cucina Mamme Matrimonio Sesso Salute Casa Attualità Gossip Community

Boralevi Time Cuori infranti News Tempo libero In edicola Twitter cinema Video Sondaggi Quiz Test Concorsi Servizi per te

VIRTUAL HISTORY ULTIMA CENA

Home - Attualità - Tempo libero - Travel Therapy: per single, coppie e amici

Travel Therapy: per single, coppie e amici

di Laura Carcano - 24/06/2011

La travel therapy è utile quando ti dici: adesso mollo tutto e vado via. Sì, ma dove? Dove andare quando hai il cuore spezzato? O sei in crisi sul tuo lavoro? E quando sei felice, come applicare la gioia col viaggio giusto? Ce lo spiega Federica Brunini...

me ord in ino
ri tuo tti il
int ine est

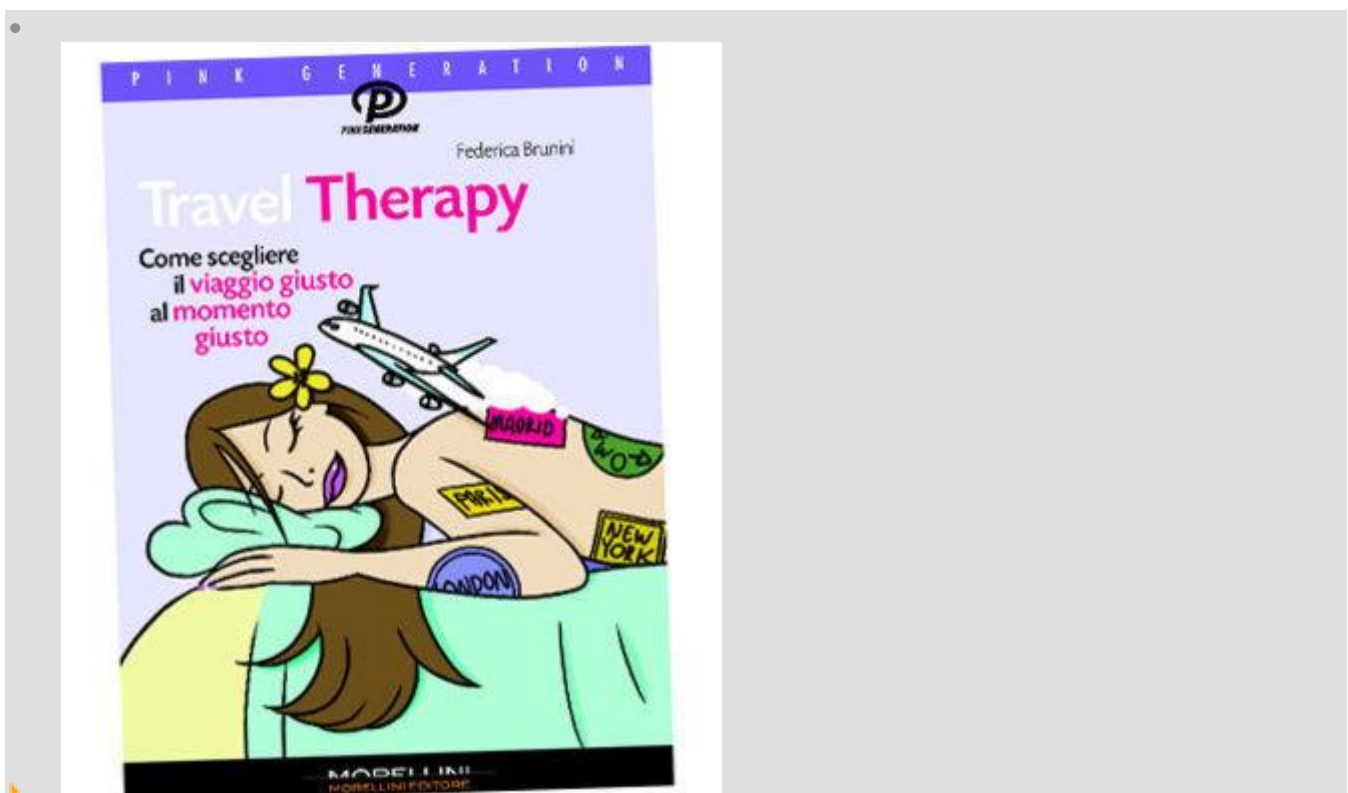
Una single in lacrime oppure una felice di essere sola, dove dovrebbero andare in vacanza? E una coppia in via di rodaggio? Quale vacanza scegliere se si è stressati dal lavoro? Per rispondere a queste e ad altre domande "di stagione", esce in libreria Travel Therapy - Come scegliere il viaggio giusto al momento giusto, il nuovo libro di Federica Brunini (Morellini editore, 9,90 euro). Puoi acquistare il libro su Pd

start Gmail - La tendenza d... Travel Therapy: per s... Travel Therapy IT Cerca sul PC 18.10

Travel Therapy: per single, coppie e amici

di Laura Carcano - 24/06/2011

La travel therapy è utile quando ti dici: adesso mollo tutto e vado via. Sì, ma dove? Dove andare quando hai il cuore spezzato? O sei in crisi sul tuo lavoro? E quando sei felice, come applicare la gioia col viaggio giusto? Ce lo spiega Federica Brunini...



Una single in lacrime oppure una felice di essere sola, dove dovrebbero andare in vacanza? E una coppia in via di rodaggio? Quale vacanza scegliere se si è stressati dal lavoro? Per rispondere a queste e ad altre domande "di stagione", esce in libreria **Travel Therapy - Come scegliere il viaggio giusto al momento giusto**, il nuovo libro di **Federica Brunini** (Morellini editore, 9,90 euro). Puoi acquistare il libro su Bol. Ho intervistato l'autrice di questa divertente, ma utilissima, guida turistica.

Non siamo ereditiere con 365 giorni di vacanza all'anno. Le poche ferie che possiamo permetterci sono una cosa preziosa e vanno quindi spese al meglio. Se è vero che la vita un po' ci ammala, le vacanze possono guarirci. Mi spieghi in breve cos'è la travel therapy e quanto può fare per una donna?
La travel therapy nasce da tutte quelle volte che mi sono detta: adesso mollo tutto e vado via. Sì, ma dove? Dove andare quando hai il cuore spezzato? O sei in crisi sul tuo lavoro, nella tua crescita personale, in difficoltà con te stessa? Mi sono chiesta se ci sono luoghi che, più di altri, possono aiutare a ritrovare la serenità o amplificare la tristezza. E ho scoperto che sì. Ho quindi pensato di farne una guida per tutte. Banalmente, se sei appena stata mollata da quello che consideravi l'uomo della tua vita, una vacanza alle Maldive o in Polinesia, a stretto contatto con decine di coppie in luna di miele, non è certo un toccasana, no?

Senza voler essere indiscreta, mi racconti alcuni tuoi viaggi passati che sono stati davvero terapeutici in momenti di sconforto o cambiamento?

A Istanbul e in Turchia ho ritrovato una parte creativa di me che avevo sepolto da tanto, troppo tempo. In Australia ho pianto ininterrottamente per oltre tre settimane e poi sono rinata grazie a una due giorni a cavallo in una cattle drive. Ad Amsterdam mi sono innamorata. In Sardegna divento meditativa. A Parigi torno bambina. La Polinesia...beh, lì ho capito che il matrimonio non è per me.

Eolie, Londra e Seattle sono le mete che suggerisci alle single in lacrime. Ma per queste inconsolabili (apparentemente) donne a pezzi detti anche alcune regole generali solidissime per la scelta di un viaggio...

Le donne, secondo me, hanno troppo spesso paura di mettersi in viaggio da sole. Credo spaventi l'idea di mangiare in solitudine, di occupare una stanza d'hotel senza un compagno, di riempire le giornate di se stesse. Così, si precludono la possibilità di vivere esperienze che, al contrario le metterebbero a contatto con compagni e compagne di viaggio ideali! per questo ho pensato a tre mete facili per una prima vacanza, lunga o breve che sia, in solitaria. E a luoghi che distraggano l'animo e la testa dalle proprie ossessioni, in particolare quella che ci coglie tutte quando finisce un amore...

Certi amori non finiscono... altri invece sì. E per fortuna! - sostieni tu. Oltre alle single sopravvissute al trauma della separazione, ci sono infatti le single contente...

Assolutamente sì! Il viaggio giusto è terapeutico anche quando si sta bene e si è felici. Anzi, ci sono destinazioni che possono amplificare il nostro benessere, come quelle che invitano a staccare la spina, a rilassarsi, a lasciarsi andare. A godere delle grandi e piccole cose che la vita ci offre. Penso al Salento, a Barcellona, a Bali.

Ora ti chiedo un consiglio a uso meramente personale. Io parto con un fidanzato, nuovo, in rodaggio - lo definiresti tu. Quali sono gli elementi, gli esami, le prove davanti al quale porlo per capire dopo una vacanza se sia l'uomo della mia vita o se sia meglio lasciar perdere?

Il suo bagaglio, prima di tutto! Dimmi con che borsa parte e ti dirò chi è! Ognuno di noi riempie la propria valigia (o lo zaino, la sacca, la ventiquattrore) con lo stesso atteggiamento con cui affronta la vita! È ordinato oppure butta tutto alla rinfusa? Viaggia leggero o pesante? È di quelli che porta l'inverosimile o è essenziale? Ti aiuta a portare la tua borsa oppure sei tu che porti la sua? In ogni caso, il primo viaggio ideale, secondo me, è un bell'itinerario on the road, dove ci si confronta con gli imprevisti, dove si è costretti a programmare tutto insieme e di momento in momento, dove si condivide tutto, dove nessuno gioca in casa. Insomma, un'avventura. Come è ogni storia d'amore agli inizi.

Me lo devi dire. Con chi vai, con quale umore e dove vai in vacanza quest'estate?

Da qui alle mie vacanze manca ancora qualche settimana, l'umore può ancora cambiare! Ma quest'anno più di altri sento di essere a una svolta su tanti piani: cercherò luoghi che mi incoraggino a guardarmi dentro e intorno. Di sicuro andrò al mare, anzi, sul mare, in barca, facendo "hopping" da un'isola all'altra. Cercando la rotta giusta da seguire nel mio prossimo futuro.