Travelnostop
il giornale del travelling italiano

edizione Nazionale

per la tua pubblicità in questo spazio: 091.519165

Swiss svela gli 8 consigli per rendere indelebili i ricordi delle vacanze

notizia pubblicata **25 Settembre 2018** alle ore **10:10** nella categoria **Curiosita'**

Un esperimento condotto da SWISS dimostra che i momenti vissuti in viaggio occupano una posizione privilegiata nella nostra memoria. Ma anche loro, come quasi tutti i ricordi, possono sbiadire con il tempo. Ecco perché è consigliabile riattivarli di tanto in tanto. I consigli del professor Lutz Jäncke, neuropsicologo aiuteranno a mantenere vivi i vostri ricordi più belli e a goderveli ancora a lungo.

Durante il viaggio:

Prendetevi ogni giorno da 5 a 10 minuti di tempo per assaporare con una situazione o un momento del vostro viaggio

Quando visitate un luogo, immaginate delle storie che si svolgono proprio li. Non devono essere vicende vissute da voi personalmente: possono essere anche sogni o fatti storici. L'importante è che ci sia un collegamento con la realtà che vi circonda.

Tenete un diario di viaggio per annotare le vostre esperienze e impressioni in un quaderno speciale. Potrete abbellire i vostri resoconti di viaggio con foto, biglietti o menù. Speditevi una cartolina l'ultimo giorno delle vacanze, così vi arriverà dopo il vostro rientro.

Dopo il viaggio :

Leggete un libro ambientato nella vostra meta di viaggio.

Acquistate un planisfero e contrassegnate le località che avete visitato. Lasciate vagare lo sguardo sulla

mappa e pensate ai luoghi già visitati e a quelli che intendete visitare.

Preparate una ‘scatola di viaggio’ per raccogliere le vostre foto preferite, opuscoli, biglietti e altri ricordi di viaggio.

Parlate delle vostre esperienze con i compagni di viaggio.