



# 10 BENEFICIOS PARA TU CEREBRO QUE PRODUCE EL VIAJAR



**El viajar es una de las experiencias más increíbles que nos puede brindar la vida, ya sea con la familia, amigos, tu pareja o simplemente solo, cada ocasión viene acompañada de aventuras y conocimientos nuevos; claro, aunque hay gente que prefiere la comodidad de su hogar, a la gran mayoría nos atrae al salir y explorar lugares que no conocíamos o regresar a aquel punto del cual guardamos tan especiales recuerdos.**

FUNDADORES

37

La Luz  
do Cd...

BENITO JUÁREZ

BREGÓN

Y es que más allá de lo que uno pueda aprender o conocer, el viajar proporciona ciertos beneficios a tu cerebro ayudándole a un mejor funcionamiento.

**Aquí te enlistamos 10 de ellos para que ya no lo dudes más y te lances a tu próxima aventura:**

L. Gómez Portugal

Manuel  
Doblado

MANUEL DOBLADO

Mi Bodega Aurrerá  
Manuel Doblado

No. 6

Calle 6



2



## **Disminuye la ansiedad y el estrés**

**Salir de la rutina, tener nuevos aires, probar cosas nuevas y dejarte llevar por el magia de la carretera o las nubes ayudan a que los niveles de estrés y ansiedad bajen, esto principalmente porque al viajar empezamos a concentrarnos en disfrutar el presente.**

# Aumenta la felicidad

**Así de sencillo, una persona que viaja se siente más feliz y esto se debe a que mientras viajamos, las experiencias que vivimos provocan la producción de hormonas de la felicidad, principalmente porque hacemos cosas que nos agradan y nos olvidamos de las obligaciones.**



# Expande tu mente

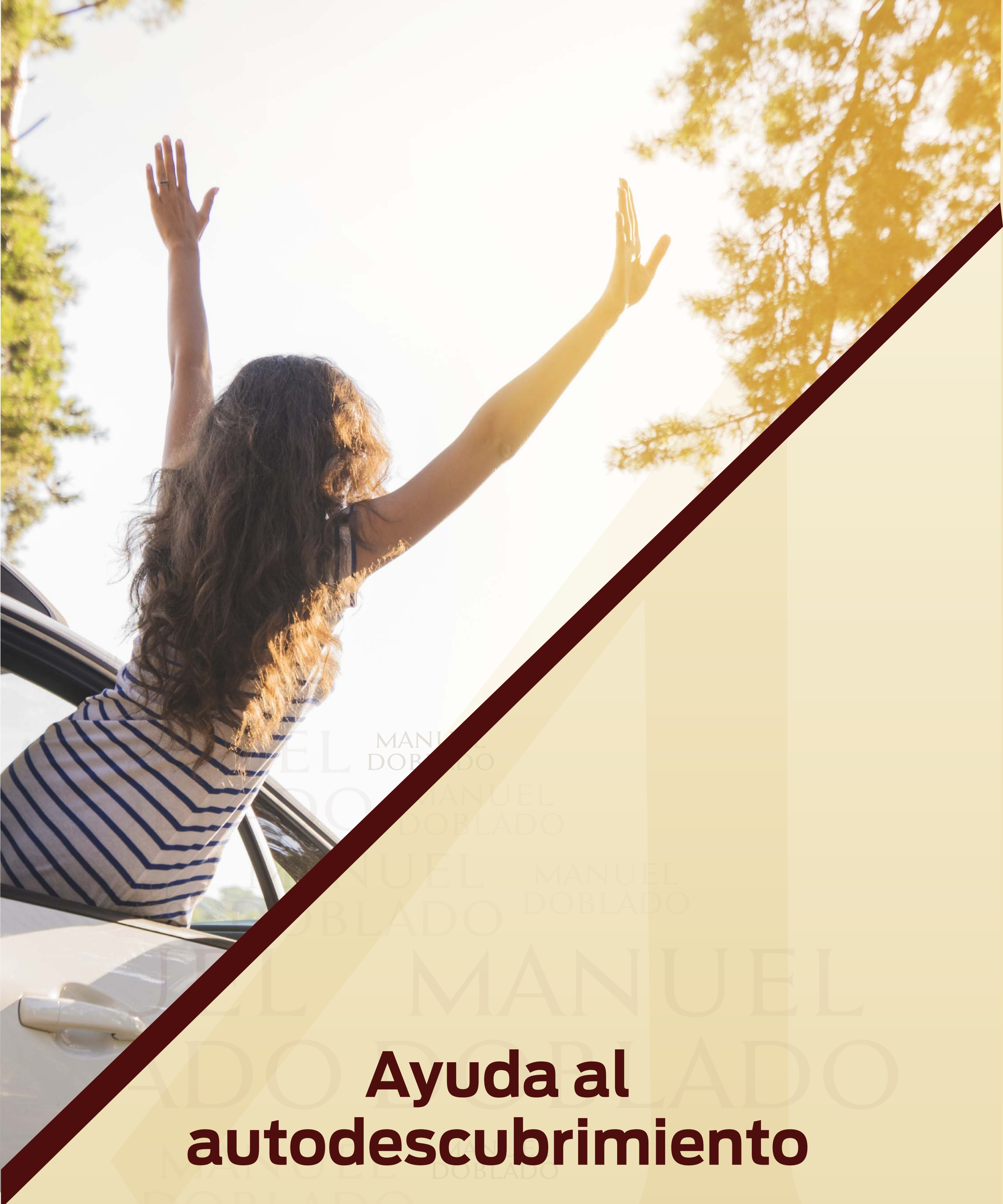
Uno de los beneficios más importantes y fundamentales de viajar es el conocer nuevas personas y nuevas costumbres, esto nos permite desarrollar una mayor empatía al entender de las diferencias entre nuestra cultura, nuestra forma ser y pensar y las demás. Se dice por ahí que las personas que más viajan resultan ser las más tolerantes.





## **Desarrolla tus habilidades sociales**

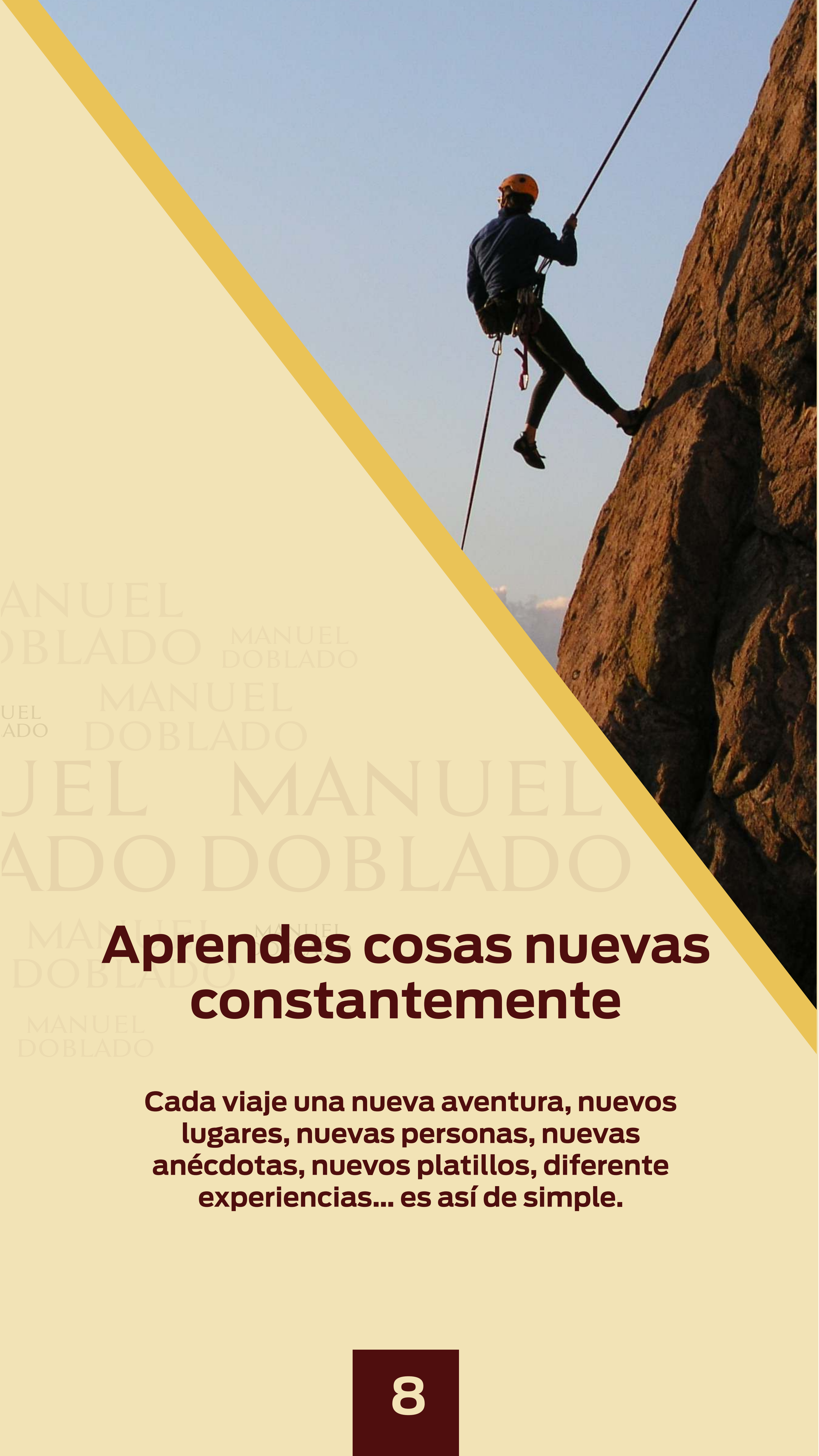
**Mientras viajas, la posibilidad de conocer gente nueva es muy alta, y aquí puedes conocer nuevas personas que incluso hablen otros idiomas. Este te ayudará a mejorar tus habilidades de comunicación y de socializar. No es raro ver que las personas que viajan parecen tener más amigos.**



## **Ayuda al autodescubrimiento**

**¿Quién no ha pensado en irse de viaje solo, a la aventura, lejos de casa? ¡Pues es cierto! Este beneficio se da mayormente en los viajes que las personas realizan por propia cuenta, solos, y esto se debe a que al enfrentarnos a nuevas experiencias sin nadie que nos acompañe nos hará ver de lo que somos capaces, además de tener largos períodos de tiempo sin hablar con nadie, dejando todo a la introspección personal.**





# **Aprendes cosas nuevas constantemente**

**Cada viaje una nueva aventura, nuevos lugares, nuevas personas, nuevas anécdotas, nuevos platillos, diferente experiencias... es así de simple.**

# Disminuye el miedo



**A muchas personas les da miedo el viajar, por temor a ser robados, perderse, no poder comunicarse, no alcanzar un autobús o vuelo, etc. Sin embargo la mejor forma de superar un miedo es enfrentándolo. Esta habilidad se reflejará también en la vida diaria.**



# Desarrollas tu capacidad de resolver problemas

En un viaje te enfrentas a varios tipos de situaciones, algunas más complicada que otras, sin embargo estás obligado a encararlas para poder encontrar una solución. El ser más decidido y resolutivo te ayudará en todos los aspectos de tu vida.



## **Te da la oportunidad de analizar tu vida**

**Cuando estás lejos de casa, tienes el tiempo para pensar la situación actual que vives y así diferenciar tus prioridades de las que no lo son, es un momento para reordenar tus metas, desechar lo que creías que era importante o comenzar a valorar cosas que creías no tenían relevancia.**



## **Amplía tus horizontes**

**Visitar y conocer nuevos lugares y culturas nos ayuda a expandir los límites de nuestra mente, a su vez que nos volvemos más tolerantes y respetuosos ante las diferencias con otras sociedades y formas de pensamiento de las personas.**

Ya lo sabes, es momento de preparar la mochila, maleta o morral y emprender ese viaje que has tenido en mente o que has postergado. Recuerda que además, social y laboralmente una persona que ha viajado resulta ser más atractiva e interesante.

# !Persigue tu próxima aventura!



[www.cdmanueldoblado.com.mx](http://www.cdmanueldoblado.com.mx)

 Manuel Doblado

 @manuel.doblado



Trabajando juntos

*Es Posible*