**11 Reasons why travel makes you a happier person**

Travel is good for lots of things, but it can also increase mental well-being - and not just in the short-term. Whether you’re traveling for business, on a one-week family holiday, or have sold everything to pursue a life on the road, traveling can make you a happier person by building self-confidence, providing new experiences and memories, breaking routine and allowing you to meet people from all over the world.

Keith Jenkins, founder of the luxury travel blog [Velvet Escape](http://velvetescape.com/) and prolific traveller, said:

*I feel happy when I’m gaining new experiences and insights, and challenging my boundaries. Travel is the perfect catalyst for happiness, as it has allowed me to experience the natural, cultural and man-made wonders of the world. Being in foreign lands, it also continuously forces me to step out of my comfort zone - a great confidence-builder. In my book, travel is the best school there is: I’ve learned so much about the world and, most importantly, about myself.*

So the next time you find yourself heading out on a shopping spree to lift your mood, why not put that money towards a flight instead? Here are 11 ways in which travel can make you happier:

**1.FIND YOUR SELF-CONFIDENCE BY DEALING WITH UNEXPECTED SITUATIONS**

There comes a time when everyone must deal with an unexpected situation when they’re on the road. Even if you plan your trip to the letter, things can take a surprise turn. Whatever happens, there is a way around the problem and knowing that you can deal with these situations is a big boost to self-confidence and therefore your happiness.

**2. HAPPINESS IS INFECTIOUS**

When locals are happy, smiling and friendly, it has an immediate knock-on effect. I found the people of Cambodia and Laos to be notably friendly and cheerful, despite the relative poorness of these countries and the former in particular having a very recent traumatic history. When faced with those big beaming smiles, it’s hard to be annoyed at the hassling you might experience at busy sites like [Angkor Wat](http://www.jacadatravel.com/luxury-travel/siem-reap-angkor-wat/4440); putting that knee-jerk irritation to one side instantly lifts your mood and is a good habit to take home.

**3. BEING AWAY MAKES YOU APPRECIATE FAMILY AND HOME**

Being away from things we often take for granted — family, close friends, home — makes us appreciate them more. Calling home isn’t a chore, but something to look forward to: no one enjoys listening to your envy-inducing travel stories more than your parents, so it’s the perfect excuse to wax lyrical about whatever place with which you’ve just fallen in love.

**4. YOU MAKE NEW FRIENDS**

It’s much easier to make new friends on the road than it is at home, where people are less inclined to chat to strangers on a bus or strike up conversation in a bar (at least, that’s true of London). When people are away from home, there seem to be less boundaries to cross and making friends becomes much easier, whether it’s a local curious to know where you’ve come from or a fellow travellers keen to have someone with whom to enjoy a beer or share a taxi. Social interactions make us happier and increasing our social circle means that we’re talking more and meeting different, interesting people, which hopefully means we’re learning more, too.

**5. DETOX FROM SOCIAL MEDIA**

Social media can be used for both good and bad, but it’s healthy for everyone to have a break from the internet every once in a while. Wi-fi is so prevalent that it’s hard to turn off and you can quite often find yourself tuning out whatever amazing place you’re in with your face in your phone, checking Twitter, scrolling through your Facebook feed, checking your emails... stop. [Turn it off](http://explorer.jacadatravel.com/2014/06/23/detox-safaris). Better yet, find somewhere with no reception and no wi-fi so that you don’t have a choice. It’s liberating and allows you to better enjoy the ‘here and now’, which nicely ties into the following point.

**6. GETTING SOME ‘YOU’ TIME**

Traveling gives us breathing space that is often lost in our usual day-to-day existence. Having a moment to take advantage of peace and quiet and to simply ‘be’ allows us to let go of stress and tension and just enjoy being in the moment — a key focus of meditation and a practice you can take home with you. If you’re traveling with a partner, it’s a chance to spend time with only each other for company, which is a thought that probably shouldn’t fill you with dread.

**7. EDUCATION, EDUCATION, EDUCATION**

Whether it’s learning a new skill such as cooking Thai food or learning a new language, travel presents ways in which we can further our knowledge and education. Learning makes our brains more active, which psychologists have found increases our level of happiness - particularly when learning something we find enjoyable.

**8. GET A VITAMIN D BOOST**

Whilst it’s a bit of myth that you need to be on a sun-lounger for twelve hours to feel the full effects of vitamin D (20 minutes of exposure to sunlight is enough), there’s no doubt that in the same way that the cold and dark of winter makes us unhappy (feeling the effects of seasonal affective disorder or SAD), sunshine and warmth generally put us in a much better mood. A beach break is a great way to relax and enjoy the health benefits of a warm climate. Admittedly, this is more of a short-term boost, but a healthy glow makes everyone feels better and lasts for a few weeks after your trip is over.

**9. YOU’RE MORE INTERESTING**

You don’t need to be a ‘travel bore’ to have a few interesting stories to tell. Traveling throws up a lot of bizarre, funny and sometimes serious situations that relating back to people will make you — at least — feel interesting. Making someone laugh is an easy way to instantly bump up your self-esteem, so hold on to those embarrassing memories — no matter how much they might make you cringe.

**10. NEW EXPERIENCES GIVE US MOMENTS TO REMEMBER**

For most people, travelling is about the new experiences. I will always remember that moment of awe when I stood watching the sunlight leak out over the rainforest around the ancient temple of Borobudur in Java at sunrise, the sky turned a striking shade of violet: it was one of the most beautiful sights I’ve ever seen. Recalling memories of happiness can sustain a feeling of contentment long after the moment has passed, and new experiences are memories that can stick with you forever.

**11. THE EFFECTS OF TRAVELING AREN’T JUST SHORT-TERM**

Aside from making you happier in the short-term, traveling can make you a much more contented, happy and relaxed person in the long run, too. Of course, most travel enthusiasts are constantly planning their next trip, but when we’re at home or past a point of being able to jet off whenever we like, past travels leave us with the memories and personal skills - such as confidence, broad-mindedness, friends and a more worldly perspective — that make people happy. And that’s why travel makes you a happier person.

**11 Причин, почему путешествие делает вас счастливей**

Путешествовать хорошо по многим причинам, однако оно также может улучшить психическое благополучие – и не только на короткий срок. Будь то, вы путешествуете по работе, в недельный семейный отдых, либо потратив все чтобы посвятить жизнь дороге, путешествие может сделать вас счастливее путем построения веры в себя, даруя новый опыт и воспоминания, разламывая рутину и позволяя вам знакомиться с людьми по всему миру.

Кэйт Дженкинс, создательница роскошного блога о путешествиях: «[Velvet Escape](http://velvetescape.com/)» и заядлая путешественница говорит:

*«Я чувствую себя счастливой, когда получаю новый опыт и знания, а также бросая вызов моим границам. Путешествовать это отличный стимул для счастья, так как он позволил мне испытать природные, культурные и людские чудеса нашего мира. Нахождение вдали, также непрерывно заставляет меня выходить из комфортной зоны – один из немаловажных стимулов для построения уверенности. В моей книги «Путешествия – лучшая школа», где сказано: Я так много узнала о мире, и что самое важное, о себе.»*

Поэтому в следующий раз, когда вы окажитесь на волне шопинга, чтобы поднять настроение, почему бы вам не потратить эти деньги на билет? Ниже приводятся 11 способов, как путешествие может порадовать вас:

**1. Находить веру в себя попадая в неожиданные ситуации**

Приходит время, когда каждый должен столкнуться с непредвиденной ситуацией, находясь в дороге. Даже если вы планируете поездку на бумаге, все может изменить неожиданный поворот. Что бы ни случилось, есть способ решить проблему и знание того, что вы можете справиться с этими ситуациями, является большим плюсом для уверенности в себе и, следовательно, для вашего счастья.

**2. Счастье заразное**

Когда местные жители счастливы, улыбаются и дружелюбны, это имеет прямую цепную реакцию. Я узнала, что жители Камбоджи и Лаоса были особенно дружелюбны и веселы, несмотря на относительную бедность этих стран, имея совсем недавнюю, в частности, трагическую историю. Когда бы вы столкнулись с этими сияющими улыбками, трудно быть недовольным от приставаний в таких местах, как Ангкор-Ват; убирая этот рефлекторный раздражитель в сторону, мгновенно поднимается ваше настроение и это является хорошей привычкой, чтобы забрать домой.

**3. Находясь вдали начинаешь ценить семью и дом**

Нахождения вдали от вещей, которые мы часто принимаем как должное: семья, близкие друзья, дом - заставляет нас ценить их больше. Звонок домой - это не тяжкий труд, а что-то, чему мы должны быть рады: никто не любит слушать ваши вызывающие зависть рассказы о путешествиях, больше, чем ваши родители, поэтому это идеальный повод воодушевленно разглагольствовать о месте, в которое вы только что влюбились.

**4. Вы заводите новых друзей**

Гораздо легче завести новых друзей в дороге, чем дома, где люди менее склонны болтать с незнакомыми людьми в автобусе или начать беседу в баре (по крайней мере, это касается Лондона). Когда люди находятся вдали от дома, создается впечатление, что существует меньше границ, через которые легче перейти, заводя друзей, будь то местный, которому интересно знать, откуда вы приехали, либо приятели, заинтересованные в том, чтобы кто-то был, с кем можно насладиться пивом или поехать на такси. Социальная активность делает нас счастливее, и рост нашего круга общения означает, что мы больше говорим и встречаемся с разными, интересными людьми, что означает, что мы узнаем все больше.

**5. Отвыкать от социальных сетей**

Социальные сети можно использовать как для хорошего, так и для плохого, но полезно, время от времени, отдохнуть от Интернета. Wi-Fi настолько распространен, что его трудно отключить, и вы довольно часто можете оказаться отстраненным, от какого бы то ни было красивого места, будучи в телефоне, проверяя Twitter, листая ленту Facebook, проверяя почту ... прекратите. Выключите его. Еще лучше, найдите место без сигнала и никакого Wi-Fi, чтобы у вас не оставалось выбора. Это освобождает и позволяет вам лучше наслаждаться «здесь и сейчас», что тесно связано со следующим пунктом.

**6. Посвящать время себе**

Путешествие дает нам необходимую свободу, которая зачастую теряется в нашей повседневной жизни. Имея момент пользы от покоя и спокойствие и просто «быть», позволяет нам избавиться от стресса и напряжения и просто наслаждаться, будучи в моменте – одно из ключевых значений медитаций и практик, это то, что вы можете забрать их домой. Если вы будете путешествовать с партнером, это шанс провести время только друг с другом, что, по-видимому, не должно наводить на вас ужас.

**7. Обучение, обучение, обучение**

Независимо от того, изучение ли это новых навыков, таких как приготовление тайской пищи или изучение нового языка, путешествия дают возможности, которыми мы можем продвигать наши знания и образование. Обучение делает наши мозги более активными, психологи пришли к выводу, что оно увеличивает наш уровень счастья – особенно, когда мы учимся чему-то, что мы находим приятным.

**8. Повышение витамина D**

Все же это немного миф о том, что вам понадобится шезлонг на протяжении двенадцати часов, чтобы почувствовать полный эффект от витамина D (достаточно 20 минут воздействия солнечного света), нет сомнений, что в то же время, холод и зимняя темнота расстраивает нас (ощущение последствий сезонного аффективного расстройства или САР), солнечный свет и тепло, как правило, создают нам гораздо лучшее настроение. Пляжный отдых - отличный способ расслабиться и насладиться полезными для здоровья теплым климатом. Общеизвестно, что это скорее краткосрочный эффект, но здоровый блеск заставляет всех чувствовать себя лучше и длится несколько недель после окончания поездки.

**9. Вы более интересный**

Вам не обязательно быть «прирожденным путешественником», чтобы рассказать несколько интересных историй. Путешествия подкидывают много странных, смешных, а иногда серьезных ситуаций, которые интересны людям, делая вас - по крайней мере - интереснее. Заставить кого-то смеяться - это простой способ мгновенно поднять вашу самооценку, так что держитесь за эти неловкие воспоминания, независимо от того, как они могут заставить вас вздрагивать.

**10. Новый опыт дарит нам моменты, которые мы помним**

Для большинства людей путешествие – это новый опыт. Я всегда буду помнить тит момент страха, когда я стояла, наблюдая, как солнечный свет просачивается через тропический лес вокруг древнего храма Боробудура на Яве во время рассвета, небо обрело яркий оттенок фиолетового цвета: это был один из самых красивых видов, который мне доводилось видеть. Ссылаясь на воспоминания о счастье можно обеспечить чувство удовлетворения после того, как это время уже прошло, а новый опыт - это воспоминания, которые могут оставаться с вами навсегда.

**11. Последствия путешествий не являются временными**

Кроме того, что, радуя вас на короткий период времени, путешествия также могут сделать вас намного радостней, счастливым и расслабленным человеком на долгий период времени. Конечно, большинство путешествующих энтузиастов постоянно планируют свою следующую поездку, но, когда мы дома либо спустя некоторое время у нас появляется возможность отправится, куда захотим, прошлые путешествия оставляют нам воспоминания и личные навыки такие как: уверенность, открытость, друзья и более мирское видение, которое делает людей счастливыми. И именно поэтому путешествие делает вас счастливым человеком.