Five Strategies for Stress-Free Travel

Пять стратегий путешествовать без стресса

|  |  |
| --- | --- |
| Keep these tips in mind for your next trip and you’ll travel more smoothly, spend more time enjoying your destination, and maybe even relax a little more. | Запомните эти советы для своей следующей поездки, и вы сможете путешествовать более спокойно, а так же провести больше времени наслаждаясь вашей поездкой и возможно даже расслабитесь немного больше чем обычно. |
| I travel a lot. I spend months every year living and working around the world. I’ve also fine-tuned my process so that I feel as comfortable on the road as I do at home. | Я много путешествую. И провожу несколько месяцев каждый год, живя и работая по всему миру. Все свои рабочие процессы я настроил так, чтобы чувствовать себя комфортно в дороге, так же как и дома. |
| But it wasn’t always this way. Like most people, I used to take once-a-year vacations, with a massive suitcase and a rigid itinerary, hopping from hotel to hotel stressed about train connections and tour reservations. | Но так было не всегда. Как и большинство людей, я раньше брал отпуск один раз в год, ехал с огромным чемоданом и жёстким маршрутом, прыгая от отеля до отеля и переживая о расписании поездок и бронирование экскурсий. |
| It was all unnecessary stress on the two weeks a year I was supposed to be relaxing. so while working for years as a digital nomad, I’ve figured out a few ways to minimize that stress. Here are a few of them. | Всё это было ненужным стрессом в те две недели в году, когда я должен был отдыхать. Поэтому, работая годами кочевником, я нашел несколько способов минимизировать этот стресс. Вот несколько из них. |
| Pack less  I’ve spent 4 and a half months away from home with a backpack barely larger than a carry-on suitcase. I’ve met men and women that pack far less (most of my luggage bulk is work related). If you’re gone for more than a week, budget a few hours to do laundry, or a few dollars to pay for a laundry service. Being more mobile is wonderfully freeing. If you’re not sure what to leave behind, [we have some suggestions](https://www.nytimes.com/2018/10/11/travel/five-things-leave-at-home-on-next-trip.html?module=inline). | Упаковывайте меньше вещей  Я провел 4 с половиной месяца вдали от дома с рюкзаком, размером чуть больше ручной клади. Однако встречал мужчин и женщин, которые упаковывают гораздо меньше вещей (большая часть моего багажа связана с работой). Если вы уезжаете более чем на неделю, выделите несколько часов на стирку или несколько долларов на услуги прачечной. К тому же быть более мобильным чудесно освобождает. Если вы не уверены, что стоит с брать собой , у нас есть несколько предложений |
| Plan less  This is another seemingly counterintuitive tip, but if you plan less you’ll be *less*stressed. Sure, having a per-second itinerary may seem like a gift for your future vacation self, but once there you’re going to feel rushed and anxious about making your next stop.  Sure, keep a list of things you want to do, but allow for lots of flexibility. You’re not going to see everything, so enjoy what you can and don’t rush. Less planning allows you to stay longer in spots you like, and leave early from places you don’ | Планируйте меньше  Это еще один, казалось бы, нелогичный совет, но, если вы планируете меньше, вы будете меньше напряжены. Несомненно, наличие посекундного маршрута может показаться подарком для вашего будущего отпуска, но в один прекрасный момент вы почувствуете спешку и беспокойство по поводу следующей остановки.  Конечно, создайте список того, что вы хотите сделать, но будьте более гибкими. Вы не увидите всего, поэтому наслаждайтесь тем, что можете у видеть и не спешите. Меньшее планирование позволит вам дольше оставаться в местах, которые вам нравятся, и уходить раньше из тех мест, которые вам не нравятся |
| Slow down  This is a hard one. It may come across preachy and I’m sorry, but cramming 15 cities into 14 days is going to make you miserable. I try to spend at least three days in each place. That gives you enough time to get the feel and decide if you want to stay, or go somewhere else. Everyone has their own best pace, but if you’re changing accommodations every other day, you’re going to be exhausted | Будьте помедленнее.  Это сложный вопрос (тема). Это может показаться нравоучением, и я извиняюсь, но посещение 15 городов за 14 дней сделает вас несчастными. (уставшим). Я стараюсь проводить как минимум три дня в каждом месте. Это дает вам достаточно времени, чтобы почувствовать и решить, хотите ли вы остаться или поехать куда-нибудь еще. У каждого свой оптимальный темп, но, если вы меняете жилье через день, вы будете измотаны. |
| Keep your phone working  Turn off your work email and notifications, but keep your internet access. Google Maps, Google Translate, travel booking sites, plus messenger apps to keep in touch with people at home will all be at your fingertips.  If you have Sprint, T-Mobile, or Google Fi, your phone will probably work outside the US much as it does at home. AT&T and Verizon may not, and can be expensive to use outside the US. For tips to make the transition seamless, check out [this guide to using your phone overseas at Wirecutter](https://thewirecutter.com/blog/use-your-phone-overseas/). | Держите телефон в рабочем состоянии  Отключите свою рабочую электронную почту и уведомления, но сохраняйте доступ к Интернету. Карты Google, Google Translate, сайты бронирования путешествий, а также приложения для обмена сообщениями, чтобы поддерживать связь с людьми дома, будут у вас под рукой.  Если у вас Sprint, T-Mobile или Google Fi, ваш телефон, вероятно, будет работать за пределами США так же, как и дома. AT & T и Verizon могут не работать и могут быть дорогими для использования за пределами США. Советы по беспрепятственному переходу можно найти в этом руководстве по использованию телефона за границей в Wirecutter.(ссылка) |