

*'Aveva letto che tracciando una linea immaginaria tra due stelle dell'orsa e proseguendo dritti, si poteva trovare la stella polare, l'unica che non varia mai la propria posizione perché perpendicolare all'asse terrestre. Quella stella indicava il nord e nella storia aveva aiutato tanti viaggiatori perduti; grazie ad essa erano riusciti a capire dove si trovassero. Lui la cercava sempre, come se avesse bisogno di ritrovarsi nella sua testa e nei suoi pensieri'*

*Da un libro*

*Noi...torniamo a viaggiare*  
*(per viandanti quasi coraggiosi)*



# Memorandum

Quando possibile, organizza il viaggio all'ultimo momento. *E' terapeutico e ci pensi poco.*



Se hai organizzato il viaggio da diverso tempo, sogna i profumi e i colori dei luoghi, e non cominciare il conto alla rovescia. *Stai senza pensieri.*



Non ti affannare, evita i mille 'SE' e prepara la valigia all'ultimo istante. *Accade che non puoi più partire? Pazienza.*



Se possibile, viaggia con il bagaglio leggero. Hai dimenticato qualcosa? *Lo shopping è sempre una interessante terapia ☺*

Se il viaggio è per lavoro, stai solo spostando l'ufficio per qualche giorno. *Finalmente rompi l'abitudine e incontri altre persone e colleghi.*

Non devi però dimenticarti il censimento delle 'droghe'. *Ci vogliono pochi minuti e scegli bene ☺*

A destinazione fai il curioso, osserva ogni angolo, le persone e annusa i profumi. *Sarà tutta memoria e il diario della tua vittoria.*

Porta con te la giusta dose di timore, aiuta il coraggio. *Vincere le sfide è speciale, ma ascolta sempre il tuo corpo con rispettosa attenzione.*

# Aereo

- ❑ L'aereo ha spesso rappresentato l'idea di libertà, di mete lontane e traguardi con grandi aspettative, ma è anche un necessario mezzo per il proprio lavoro. RESTA UN BEL MISTERO QUANDO VEDI LA TERRA ALLONTANARSI E POI TORNARE AD AVVICINARSI. VOLAAA.
- ❑ Il viaggio in aereo è considerato per tanti di noi come un timore capace di influenzare la scelta finale. E' CERTAMENTE UNA SFIDA, E' AFFASCINANTE, MA NON E' COMPLESSA PIU' DI ALTRE.
- ❑ Importante. Viaggiare in aereo non comporta alcuna condizione che favorisce l'insorgere dei sintomi. Nella cabina sei in una situazione ambientale normale e correttamente pressurizzata. ATTENZIONE AL VICINO DI SEDILE 😊



# Aereo

- ❑ Ti stai imbarcando e ormai sei vicino al portellone, con educazione e delicatezza 😊, non dimenticarti una palpatina alla carlinga sussurrando: «Non facciamo scherzi». NON C'ENTRA NIENTE CON LA MENNY 😊
- ❑ Controlla sempre la presenza del sacchettino, ma gioca di anticipo. Quindi e nel caso portatene uno più idoneo. PIU' GRANDE 😊
- ❑ Scelta del sedile: potrebbe essere utile preferire quello sul corridoio, ti consente spostamenti più veloci e comodi. NON SARAI INCASTRATO TRA I SEDILI E IL FINESTRINO.
- ❑ Fase di decollo e poi di atterraggio. TAPPA/STAPPA IL NASO, USA UN CHEWING GUM 😊.



# Aereo

- ❑ Se scegli il posto vicino al finestrino: al decollo non osservare la pista che ti scorre sotto e non farlo al momento dell'atterraggio. LO SCORRERE RAPIDO DEL SUOLO PUO' RECARTI FASTIDI O STIMOLI NON PIACEVOLI.
- ❑ Droghe 😊. Qualcosa ti può essere utile e per favorire la tua tranquillità durante tutto il volo. Ovviamente il tutto suggerito dal tuo medico. NEL CASO NON RUSSARE 😊.
- ❑ Le medicine di primo intervento: se le lasci nel bagaglio a mano, fallo in modo che siano facilmente raggiungibili da te o identificabili da chiunque voglia aiutarti se necessario. O ancora più semplicemente impiega la tasca del sedile di fronte. NIENTE VERGOGNA SE SERVE IL SILURINO 😊 EPPOI POTRESTI TROVARE UN NUOVO AMICO/A SENZA FACEBOOK 😊.



# Aereo

- ❑ Distrazioni. La lettura aiuta, ma anche un dolce far niente. Se vi è la console, abbandona la mente nei film, nella musica e non usare i giochi elettrizzanti. Niente FB, Whatsapp, Instagram per un po' 😊. SARAI PIACEVOLMENTE DISATTENTO 😊 MENTRE STAI VOLANDO NELLA TUA SFIDA.
- ❑ Forse dovrai alzarti per qualche necessità 😊. Muoviti con calma, non fare spostamenti bruschi, in cabina cammina sempre con sguardo proiettato in avanti e con leggerezza sostieniti ai sedili. SE URTI UN PASSEGGERO, SICURAMENTE SARA' IL PIU' CRETINO AL MONDO, MOLTI SONO NERVOSI, APPUNTO IL VERO PROBLEMA NON E' LA MENIERE 😊.



# Aereo

- ❑ Tante volte ti hanno ripetuto di imparare bene l'inglese perché ovunque lo parlano? Ora sicuramente lo ricordi 😊 .
  - ✓ Le hostess potrebbero non parlare italiano.
  - ✓ Se hai dimenticato quanto hai imparato a scuola, memorizza poche frasi/parole utili: VERTIGO ATTACK, MENIERE DISEASE ad esempio 😊. Oggi è molto popolare: KEEP CALM 😊 e con google translator ne troverai tante altre utili 😊 .
  - ✓ ATTENZIONE, la spiegazione può rivelarsi fondamentale, diversamente potrebbe partire qualche protocollo di soccorso urgente . TI RITROVERAI DECINE DI PASSEGGERI POCO FELICI 😊.



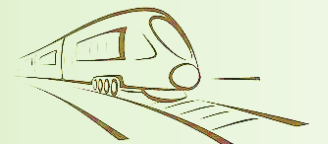




L'annuncio è già stato diffuso e ormai sei in fase di atterraggio. Pochi minuti e sarai giunto alla tua destinazione. Ti accorgerai che in questi istanti non importa il motivo per cui stai viaggiando, la tua mente e il tuo corpo assaporano il senso di fiducia e soddisfazione mentre ormai vedi la pista a pochi metri.

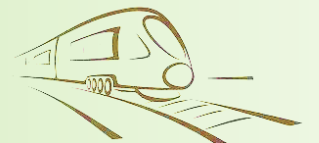
# Treno

- ❑ Il viaggio in treno ti regala spesso dei momenti di piacevole relax insieme a panorami tutti da spiare. QUASI ROMANTICO, NON TEMERE.
- ❑ Sedile: se possibile, scegli il sedile orientato nella direzione di marcia. E' DI AIUTO E POI SEI SICURO DI NON SBAGLIARE LA DIREZIONE 😊.
- ❑ Il sedile vicino al finestrino. Ti consente di osservare e vivere il paesaggio che scorre, ma tieni lo sguardo sempre proiettato in lontananza. DIVERSAMENTE PERCEPISCI LA VELOCITA' E RISCHI DI SBANDARE. (Prenota il posto con anticipo se puoi 😊)
- ❑ Alta velocità: a volte si sente l'oscillazione. Nel caso, non fare movimenti veloci e ricorda che lo sguardo su persone e oggetti vicini potrebbe favorire un senso di instabilità. DEVI GUARDARE IL PANORAMA 😊.



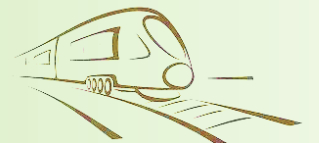
# Treno

- ❑ Se leggi durante il viaggio: quando distogli lo sguardo dalle pagine, fallo con garbo 😊. **INSOMMA LENTAMENTE** 😊.
- ❑ Emergenza: anche in questo caso, porta sempre con te, e se lo ritieni necessario, il tuo sacchetto. **I SACCHETTINI OFFERTI SONO A VOLTE PROPRIO PICCOLI** 😊.
- ❑ Anche sul treno e nonostante i panorami, il sedile sul corridoio favorisce i tuoi spostamenti. **NON SI SA MAI**.
- ❑ Vuoi muoverti e fare due passi. Come in aereo, cammina con calma e appoggiati ai sedili se lo ritieni necessario o se ti reca maggiore comfort. Se fai sosta nell'area tra i vagoni, appoggiati a una parete e/o sostieniti.



# Treno

- ❑ Se effettui/ricevi una telefonata e hai qualche problema nell'udire: ricordati di non gridare, non sei solo 😊. ACCADE DI FARLO GIA' A TANTISSIMI e CHE SONO DIVERSAMENTE SANI.
- ❑ L'ingresso in galleria e il cambiamento repentino di pressione ti crea sorpresa e forse qualche fastidio all'interno dell'orecchio (non sempre). Non ti allarmare. PER PREPARARTI SPORGI LA TESTA PER VEDERE QUANDO IL TRENO E' PROSSIMO ALLA GALLERIA . UHM 😊.
- ❑ In galleria, nel caso, adotta la manovra di Valsalva che consiste in un'espirazione forzata a glottide chiusa (come in aereo). INSOMMA TAPPATI IL NASO E SPINGI L'ARIA FUORI 😊.
- ❑ Chewing o caramella sono utili. SENZA ZUCCHERO MI RACCOMANDO 😊.





Il treno ha cominciato a rallentare, lo scenario intorno è ora più cittadino. Stai ancora ascoltando i saggi consigli dell'anziana di fronte al tuo sedile, non mancano i problemi al bel signore sempre al cellulare e ti chiedi come può quella donna affogare in whatsapp e FB per così tanto tempo. Intanto non realizzi la nuova presenza : è la vicina che ti ricorda che sei riuscito a viaggiare anche in treno.

# Auto



- ❑ A tantissimi piace guidare. Un viaggio in auto è come un piccolo film e se lo fai da solo, non ti rendi conto di che tipo di attore e caricatura sei. QUANTE VOLTE HAI MESSO LE DITA NEL NASO? GLI ALTRI TI HANNO SEMPRE VISTO, SAPPILO.
- ❑ Se hai già vinto altre sfide alla guida, non crederti ora invincibile. Quando sei al volante, e solo, non dimenticare che in realtà siete sempre in DUE nell'abitacolo e la compagna con te è maliziosa. FARE IL BULLO NON SERVE.
- ❑ Tu conosci la tua Meniere. Mai metterti alla guida quando vi è il giorno che senti bisbigli utili a cambiare i tuoi programmi e intenzioni. L'AUTO RESTA IN GARAGE E TU PARCHEGGI CON LEI.
- ❑ Sempre tanta calma quando sei alla guida di una auto. QUESTO E' UN PUNTO MOLTO IMPORTANTE.



# Auto



- ❑ Guidare in compagnia favorisce belle chiacchierate. PER ALCUNI LA COMPAGNIA E' UTILE O FONDAMENTALE.
- ❑ Velocità. Andare veloci è adrenalico, ma poi a che serve? A te (con lei) conviene moderare la velocità. CHI VA' PIANO ..... 😊. PARTI IN ANTICIPO SE TEMI DI RITARDARE QUANDO PROPRIO NON DEVE ACCADERE 😊.
- ❑ In autostrada, occupa la corsia di sorpasso *per superare le auto* e quando è proprio necessario. ORMAI CI SONO MIGLIAIA DI ABUSIVI DI QUESTA CORSIA 😊.
- ❑ In generale, sorpassa proprio se necessario.



# Auto



- ❑ Alla guida, e sicuramente durante i sorpassi, non volgere lo sguardo in direzioni diverse e in modo repentino. UTILE SUGGERIMENTO 😊
- ❑ Mai i retrovisori si sono rivelati così utili. CORRETTO? 😊 (udito)
- ❑ Sempre in autostrada, impiega la corsia sempre più a destra, può rivelarsi saggio e utile. CHIARO PERCHE'. ANCHE SE SEI GIOVANE 😊.
- ❑ Sei un bravo autista se prevedi le scelte di guida della auto che ti precedono. La premura per te è ancora più necessaria. ATTENTO, PREMUIROSO, MA NON LENTISSIMO 😊.
- ❑ Regola bene la temperatura dell'abitacolo. E' UN COMFORT PER NOI UTILISSIMO.





# Auto



- ❑ Come per ogni viaggio, o spostamento, riponi sempre a portata di mano le cosucce necessarie. RICORDATI IN ESTATE DI NON DIMENTICARLE NELL'ABITACOLO 😊. IL CALDO SCIoglie.
- ❑ Se stai viaggiando in autostrada, la velocità costante aiuta. E POI CONSUMI MENO CARBURANTE.
- ❑ In città: a volte il continuo fermarsi e ripartire può stancarci e infastidirci. UN OCCHIO ALLA TUA DESTRA E' SEMPRE UTILE. MAGARI VUOI ACCOSTARE VELOCEMENTE 😊
- ❑ Non confidare esageramente nella tecnologia. POTRESTI NON SENTIRE BENE I SENSORI DI PARCHEGGIO 😊.





Stai parcheggiando, il viaggio non è ancora terminato , porta pazienza,  
sono le ultime manovre, occhio al marciapiede e alle auto intorno.  
Motore ora spento. Evvai, che soddisfazione.

*E quando finalmente sei davanti alla porta della tua casa, prenditi qualche secondo e vivi la grande soddisfazione. Poi...raccontalo a chi ancora deve provare a vincere. Cerca di essere convincente e con passione.*

*Buon viaggio*

*Come tutti i grandi viaggiatori vale il detto: ho visto più di quanto ricordi e  
ricordo di più le cose che ho visto.  
– Benjamin Disraeli*