

SUGGERIMENTI PER PARTECIPARE AD UN TREKKING

- Per partecipare ad un trekking bisogna liberarsi dalle ansie della propria quotidianità e lasciarle a casa. Camminare ci aiuta a scaricare l'energia negativa e liberare la mente da stress e problemi.
- Impara a vivere in gruppo. Accetta le dinamiche del gruppo in cui sei inserito; i singoli componenti possono anche non piacerti tutti, ma ora tu fai parte di quel gruppo, per alcuni giorni impara a convivervi. Metti a disposizione del gruppo le tue conoscenze ed eventualmente chiedi agli altri ciò che ti manca.
- Informa la guida dei tuoi problemi, sicuramente farà di tutto per risolverli.
- Impara ad accettare gli imprevisti. Niente è irrimediabile e durante un viaggio, l'imprevisto è all'ordine del giorno. Subire ritardi, non trovare l'hotel con l'ascensore oppure il cibo che preferiamo sono imprevisti che spesso hanno qualcosa da insegnarci.
- Non caricare la guida di troppe aspettative. La guida è a tua disposizione per risolvere ogni problema, ma non scaricare su di lei le ansie dovute ad una scelta non sufficientemente motivata e ponderata. Chiediti piuttosto perché hai partecipato al viaggio, quali erano le tue aspettative e dove sono venute meno.
- Il viaggio richiede a volte un buono spirito d'adattamento che ti farà apprezzare esperienze che non avresti mai pensato di fare.
- E' bello viaggiare in gruppo perché si conosce gente nuova, si comunicano esperienze, si approfondisce se stessi.
- I trekking sono utili per imparare a distinguere tra superfluo e necessario. Eliminando il superfluo dagli zaini e dalle menti tutto sarà più leggero.
- Non correre! Impara a camminare con passo lento, guardati intorno, c'è sempre qualcosa che ti stupirà. Scopri la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il proprio passo, il respiro, i rumori della natura.