

Åtte grunner: Derfor blir du lykkelig av å reise

Trenger du **en** god **unnskyldning** til å booke neste reise? Da trenger du ikke å lete stort lengre.

Å definere lykke er ikke enkelt, og vi alle har hver vår versjon av hva lykke er. En god dessert, kaffe med venninner og shopping er alle små ting som kan gi deg den lille lykkefølelsen i hverdagen. Men dette er gjerne **kortvarige** løsninger. Så om du heller er ute etter et alternativ som kan bedre **humøret** og lykkefølelsen **i det lange løp**, da bør du **legge ut på reise**.

Dette er VGs reiseglade journalist Melina Pambou Sundførs betraktninger:

Du finner ikke et lykkelig liv, du **skaper** det selv, og da er det **fint lite** som slår følelsen av reising. Frihet, nye vennskap og gode minner er **kun** noe av det som venter deg på tur.

Så trenger du **et avbrekk** fra de daglige rutinene og lengter etter nye opplevelser, her har du åtte gode grunner til hvorfor **nettopp** reising gjør deg lykkelig.

1: Økt **selvtillit**

Når man er ute og reiser blir sjeldent alt slik man har planlagt, og da **gjelder** det **å håndtere** disse uventede situasjonen optimalt. Det blir alltid litt **kluss** og **tull**, men når du ser at du **gang på gang** **mestrer** disse situasjonene på egen hånd kan det bidra med en aldri så liten selvtillit-boost. I tillegg kan disse situasjonene hjelpe deg på veien til å bli mer løsningsorientert, du lærer å se løsninger **i stedet for hindringer**.

(En) **unnskyldning** – wymówka, usprawiedliwienie

Kortvarig – szkodliwy

(Et) **humør** – nastrój, usposobienie

I det lange løp – na dłuższą metę

Å legge ut på reise – wyruszyć w podróż, udać się w podróż (å legge – la – har lagt)

(Ei, en) **betraktning** – refleksja, namysł

Å skape – tworzyć, kształtować (å skape – skapte – har skapt)

Fint lite – bardzo/skrajnie mało

Kun – tylko

(Et) **avbrekk** – przerwa, pauza

Nettopp – właśnie

(Ei, en) **selvtillit** – wiara w siebie

Å gjelde – tutaj: dotyczyć (å gjelde – gjaldt – har gjeldt)

Å håndtere – radzić sobie (z czymś) (å håndtere – håndterte – har håndtert)

(Et) **kluss** – kłopot, trudność

(Et) **tull** – bzdura, nonsens

Gang på gang – raz za razem

Å mestre – władać, panować (nad) (å mestre – mestret – har mestret)

I stedet for – zamiast

(Ei, en) **hindring** – przeszkoda, trudność

2: Godt humør er smittende

Å omgi seg selv med positive og glade mennesker er smittende. Når du er ute og reiser møter du ofte på lokalbefolkningen, og med sitt gode humør sprer de glede som igjen påvirker deg. Vær åpen og imøtekommende for nye mennesker, lytt, lær og smil.

3: Setter pris på det du har

Borte bra, men hjemme best lyder ordtakene, og dette er gjerne noe du biter deg merke i når du er ute på tur. Det er selvsagt ingen hemmelighet at reising er fantastisk på så mange ulike måter, men når man er ute på reisefot innser man hvor mye ting man gjerne tar for gitt faktisk betyr. Å se igjen venner og familie etter en lang periode er uvurderlig, og ikke minst spise favorittpålegget igjen.

4: Detox fra sosiale medier

Er det noe vi ikke har mangel på i hverdagen så er det god 4G og Internett, men dette er ikke en selvfølge når man er ute i den store verden. Sosiale medier har sine gode og dårlige side, men vi har alle godt av å logge av og nyte «her og nå» i blant. Derfor kan reising være en ypperlig mulighet for å koble litt ekstra av, vekk med Instagram og Facebook, se og nyt. Bildene du tar blir ikke mindre fine om du poster noen timer senere enn planlagt.

5: Nye venner

Kanskje du reiser på tur med vennegjengen eller du har begitt deg ut på tur alene, uansett tilfelle er reise stedet for å bygge nye vennskap.

Smittende – zaraźliwy

Å omgi – otaczać, otoczyć (å omgi – omga/omgav – har omgitt)

Å spre – rozpowszechniać, rozprzestrzeniać (å spre – sprede – har spredd)

Imøtekommende – uprzejmy, grzeczny

Å sette pris på noe – doceniać coś (å sette – satte – har satt)

Borte bra, men hjemme best – Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej

Å lyde – brzmieć (å lyde – lydde – har lydd)

(Et) ordtak – przysłowie

Å bite seg merke i noe – zauważyć coś (å bite – bet/beit – har bitt)

Selvsagt – oczywiście

Å innse – zrozumieć, uświadomić sobie, zdać sobie sprawę (å innse – innså – har innsett)

Å ta (noe) for gitt – brać (coś) za pewnik (å ta – tok – har tatt)

Uvurderlig – nieoceniony

Ypperlig – znakomity, świetny

De fleste som reiser har et åpent sinn, klar for nye inntrykk og snakker gjerne med sidemannen på bussen. Reisende er på utkikk etter likesinnede mennesker, og er gjerne mer frampå enn hva de er hjemme. Og om man da treffer spennende og interessante mennesker i tillegg, ja da er det ingen tvil om at disse vennskapene kan gjøre oss lykkeligere.

6: Gode minner

For de fleste handler reising om nye og spennende opplevelser, som for eksempel slående arkitektur, ville dyr eller spektakulær natur. Alle disse opplevelsene vil sette seg i minnet og du vil kjenne på en type glede når du tenker tilbake på det. Og faktisk så kan tilbakekalling av gode minner om lykke bidra til å opprettholde en følelse av tilfredshet lenge etter. Minnebanken har et evig lager, så skap nye minner som kan være med deg for alltid.

7: Kunnskap og ferdigheter

Om det så handler om å lære et nytt triks eller et nytt språk, så er reising en ypperlig måte å videreutvikle våre kunnskaper og ferdigheter på. Du vil oppleve nye steder og mennesker fra andre kulturer med en annen bakgrunn og religion enn deg selv, som vil gjøre deg mer tolerant og øke forståelsen for kulturforskjellene.

8: Du blir mer interessant

Du trenger nødvendigvis ikke å være en reiseguru for å ha et par gode historier å fortelle.

Å koble av – zrelaksować się, odstresować się, odprężyć się (å koble – koblet – har koblet)

(En) gjeng – grupa, gromada, banda

Å begi seg ut på tur/reise – wyruszyć w podróż (å begi – bega/ begav – har begitt)

(Et) åpent sinn – otwarty umysł

(En) sidemann – osoba stojąca/ siedząca obok

Å være på utkikk etter noe – szukać czegoś, rozglądać się za czymś (å være – var – har vært)

(Et) minne – wspomnienie, pamiątka

Slående – uderzający, imponujący, robiący wrażenie

Vill – dziki

(Ei, en) tilbakekalling – przypomnienie sobie czegoś

Å opprettholde – utrzymać, podtrzymać (å opprettholde – opprettholdt – har opprettholdt)

(Ei, en) tilfredshet – zadowolenie

(En) kunnskap – wiedza

(Ei, en) ferdighet – zdolność, umiejętność

Men jo mer du reiser, jo flere rare, morsomme, interessante og kanskje skumle historier har du å fortelle til familie, venner og bekjente. Og når du får folk til å le og smile av dine reisehistorier, vil det få deg til å føle deg interessant og i tillegg øke selvtilliten. Så for all del, hold fast ved de flauene og gøyene situasjonene, gjenfortell og få mennesker til å le.

Artikkelen «Åtte grunner: Derfor blir du lykkelig av å reise» av Melina Pambou Sundfør ble hentet fra vg.no: <https://www.vg.no/reise/i/dO7wa1/atte-grunner-derfor-blir-du-lykkelig-av-a-reise> (tilgangsdato: 30.04.2019)

Rar – dziwny, rzadki

Morsom – zabawny, śmieszny

Skummel – straszny, mroczny

(En) bekjent – znajomy

For all del – przede wszystkim;
oczywiście

Å holde fast ved noe – trzymać się
czegoś (nie odpuszczać, nie
poddawać się) (å holde – holdt –
har holdt)

Flau – zawstydzający, żenujący,
wprawiający w zakłopotanie

Gøy – zabawny

Å gjenfortelle – opowiadać
ponownie, powtarzać (å
gjenfortelle – gjenfortalte – har
gjenfortalt)