

# 5

## RAZONES CIENTÍFICAS POR LAS QUE ESTE SERÁ EL VIAJE DE TU VIDA

Sabemos que dar el primer paso no es fácil. Es necesario dejar el miedo atrás y reunir la suficiente valentía para aceptar vivir una experiencia como esta. Pero quizás si descubres todo el potencial de esta aventura y lo mucho que te puede cambiar y aportar, dar ese primer paso no será tan complicado.

Es por eso que hemos reunido las **5 razones científicas** que nos han servido como guía para diseñar nuestro programa. Las 5 razones por las que tienes que embarcarte en el viaje de tu vida.





## FELICIDAD

NOS BASAMOS EN LOS MEJORES

VIAJAR

SORPRESA

MEDITACIÓN

No solo nosotros tenemos claro que la felicidad proviene de las experiencias increíbles que vivimos y de la comunidad que creamos, sino que además la ciencia lo reafirma:

- 🕒 El dinero no es el factor más importante para lograr la felicidad, vivir una vida plena requiere algo más, algo que no es tangible. Y este estudio lo demuestra.

<https://www.nature.com/articles/s41562-017-0277-0>

- 🕒 80 años de estudio de Harvard revelan que las relaciones y vivencias personales son la verdadera clave para ser felices.

<https://www.businessinsider.es/como-ser-feliz-80-anos-estudio-harvard-revelan-claves-201608>

- 🕒 Un estudio de la Universidad Estatal de San Francisco encuentra la felicidad en las experiencias.

<https://www.lavanguardia.com/ocio/viajes-/20160105/301208798270/viajar-felicidad-compras.html>



FELICIDAD

**NOS BASAMOS EN LOS MEJORES**

VIAJAR

SORPRESA

MEDITACIÓN

Para crear un programa único y revolucionario nos hemos basado en los mejores para sintetizar en una semana cientos de años de conocimiento. ¿Qué aprendizajes incorporamos en nuestras aventuras?

- ⊘ La base científica de nuestra personalidad, desarrollada en tests psicológicos como "El Modelo de los 5 grandes"  
<https://sk.sagepub.com/reference/socialpsychology/n67.xml>
- ⊘ La capacidad de vivir el momento presente, explicado por **Eckhart Tolle** en "El Poder de Ahora."
- ⊘ El ser capaces de encontrar nuestra verdadera razón de ser, desarrollada por **Viktor Frankl** en "El sentido de la vida".
- ⊘ Todos aquellos hábitos capaces de marcar un verdadero impacto en nuestra vida, expuestos por **Stephen R. Cove** en "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva".
- ⊘ El conocimiento sobre cómo gestionar relaciones humanas de manera exitosa, procedente de **Dale Carnegie** en "Cómo ganar amigos e influir sobre las personas".
- ⊘ La importancia de trabajar nuestra mentalidad y pensamientos, explicado por **Napoleon Hill** en "Piense y hágase rico"
- ⊘ El saber adoptar una mentalidad estratégica en el día a día, expuesto por **Sun Tzu** en "El arte de la guerra".



FELICIDAD

NOS BASAMOS EN LOS MEJORES

VIAJAR

SORPRESA

MEDITACIÓN

Desarrollo de un cerebro y un cuerpo más sanos y fuertes.

Expansión de capacidades personales e interpersonales.

Aprendizajes constantes y expansión de nuestro punto de vista.

Estos son algunos de los motivos que hacen que viajar sea la mejor medicina que existe. Y la ciencia sin duda lo apoya:

- 🕒 La historia del ser humano nos reafirma los grandes beneficios de viajar:  
[http://www.emotools.com/media/upload/2013/06/24/IvanMarcos\\_Elviajecomocatalizador.pdf](http://www.emotools.com/media/upload/2013/06/24/IvanMarcos_Elviajecomocatalizador.pdf)
- 🕒 5 motivos empíricos por los que viajar es mucho más eficaz que comprar cosas para lograr la felicidad:  
<https://www.lavanguardia.com/ocio/viajes/20160105/301208798270/viajar-felicidad-compras.html>
- 🕒 Un estudio revela por qué viajar es la mejor medicina para tu salud mental  
<https://www.codigonuevo.com/viajes/estudio-revela-viajar-medica-salud-mental>
- 🕒 Generar un cerebro sano y fuerte, mayor creatividad y sentido de pertenencia. Los 3 beneficios científicos que el National Geographic nos da sobre los viajes.  
<https://www.ngenespanol.com/tips/3-beneficios-de-viajar-segun-la-ciencia/>



FELICIDAD

NOS BASAMOS EN LOS MEJORES

VIAJAR

**SORPRESA**

MEDITACIÓN

¿Todavía te preguntas por qué no sabrás el destino de tu viaje hasta el día de salida ni qué harás exactamente durante toda la aventura? La respuesta está en la sorpresa: la herramienta que permitirá que vivas la experiencia al máximo.

- 🕒 Capaz de potenciar el aprendizaje, estimular todo nuestro organismo y hacer que aumente nuestra atención de manera radical. La sorpresa es una de las mejores herramientas a nuestra disposición.

<https://www.psychoactiva.com/blog/la-sorpresa-emocion/>

- 🕒 Hay pocas cosas que al cerebro le gusten más que las sorpresas. Usadas a tu favor te permitirán vivir experiencias de manera mucho más intensa.

<https://lamenteesmaravillosa.com/al-cerebro-le-encantan-la-sorpresas/>



FELICIDAD

NOS BASAMOS EN LOS MEJORES

VIAJAR

SORPRESA

**MEDITACIÓN**

Una práctica que durante cientos y cientos de años ha impactado y mejorado la vida de muchas personas, desde yoguis hasta directivos de grandes empresas. Y en ese sentido la ciencia no deja lugar a dudas: los beneficios que aporta la meditación son apabulantes. Acalla el ruido interno de la mente, transforma el cerebro y todo el organismo.

- 🚫 La neurociencia demuestra cómo la meditación es capaz de mejorar tus habilidades cognitivas y reducir la ansiedad.

[https://www.cuerpomente.com/psicologia/cerebro/meditacion-efectos-salud-cerebro-neurociencia\\_4219](https://www.cuerpomente.com/psicologia/cerebro/meditacion-efectos-salud-cerebro-neurociencia_4219)

- 🚫 Tras pocas semanas incorporando la meditación en el día a día se producen cambios reales en la arquitectura de nuestro cerebro.

[https://www.abc.es/ciencia/abci-meditacion-cambia-arquitectura-cerebro-adultos-201710042117\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/ciencia/abci-meditacion-cambia-arquitectura-cerebro-adultos-201710042117_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)