

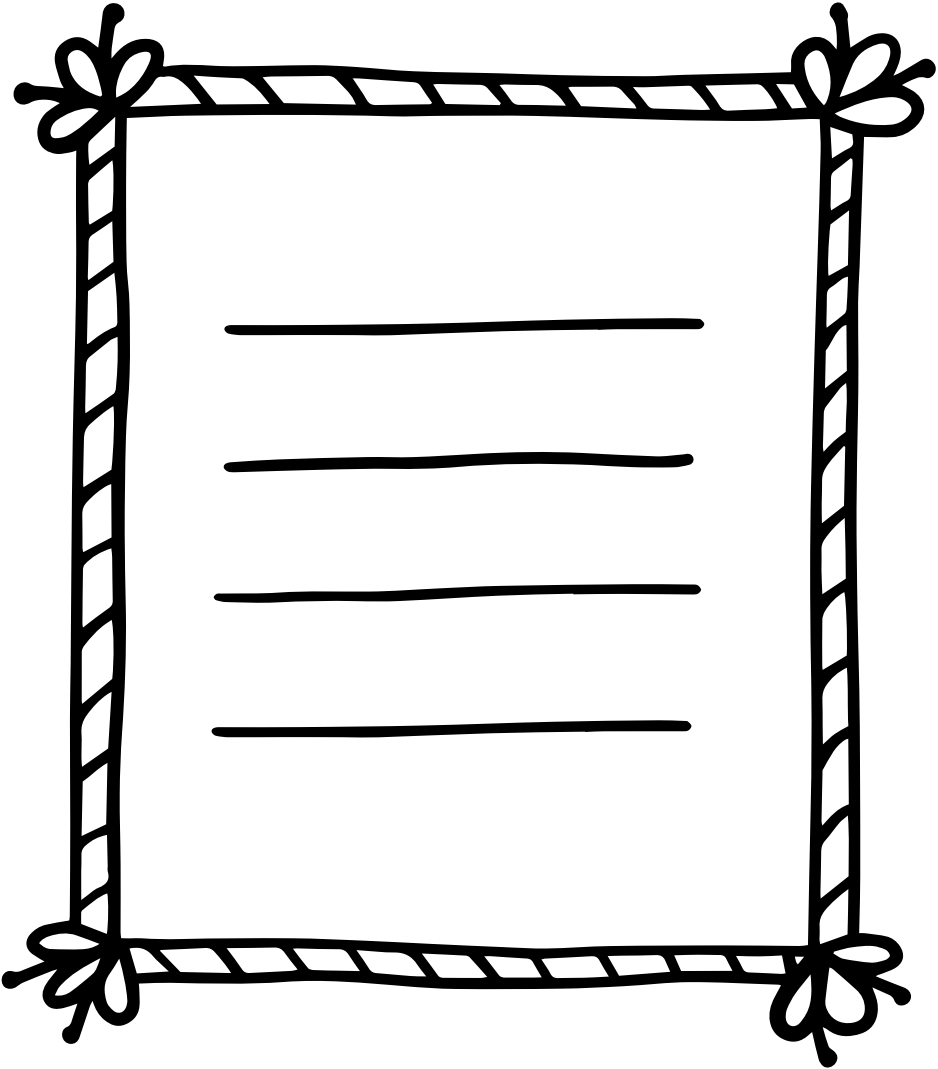
«CHI TORNA
DA UN VIAGGIO
NON È MAI
LA STESSA PERSONA
CHE È PARTITA»

- Proverbio cinese -



Questo diario è stato ideato **con amore** dal team di Destinazione Umana - Inspirational Travel Company

L'illustrazione di copertina è stata realizzata da @gajabusca_illustrations





DIARIO DI VIAGGIO ISPIRAZIONALE

Per i tuoi momenti di rivelazione pagina 7

COME PUOI USARE QUESTO DIARIO

Inspirazione tra le tue mani pagina 8

COS'È IL VIAGGIO

Quello che succede, dentro e fuori pagina 10

LA SCRITTURA IN VIAGGIO

Riscriviti pagina 16

LA FOTOGRAFIA

Scegli l'attimo pagina 18



LA PARTENZA

Ascolta il richiamo pagina 25

TEST: CHE VIAGGIATRICE SEI?

Tutte viaggiamo per un motivo, scopri il tuo pagina 30

FARE I BAGAGLI

Porta con te le tue risorse pagina 42

Partire – Dom Helder Camara pagina 45

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA

Fermati e respira pagina 46

ESERCIZIO DI FOTOGRAFIA

Il significato della tua partenza pagina 50

ESERCIZIO DI SCRITTURA

Le tue zavorre pagina 54



IL VIAGGIO

Quale sarà la tua prova? pagina 63

Marco Aime - Sensi di viaggio pagina 67

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA

Riattiva la tua energia pagina 68

ESERCIZIO DI FOTOGRAFIA

Una foto al giorno pagina 72

ESERCIZIO DI SCRITTURA

Il tuo bagaglio pagina 76

L'INCONTRO

Guardarsi allo specchio pagina 82



IL RITORNO

Ri-conoscersi pagina 89

Itaca - Kostantino Kavafis pagina 92

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA

Porta il viaggio sempre dentro di te pagina 96

ESERCIZIO DI FOTOGRAFIA

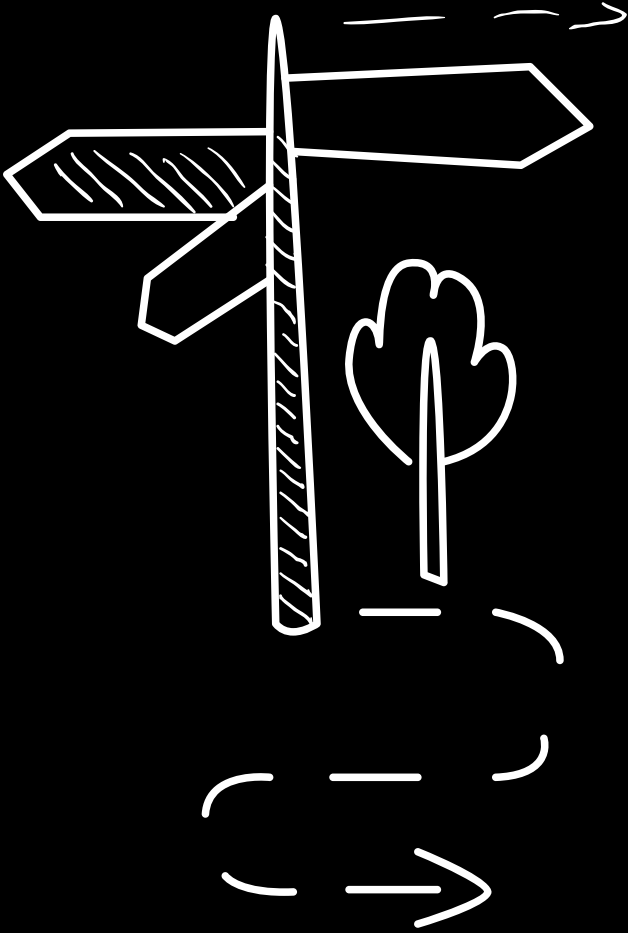
Il confine tra viaggio e ritorno pagina 100

ESERCIZIO DI SCRITTURA

Souvenir..... pagina 104

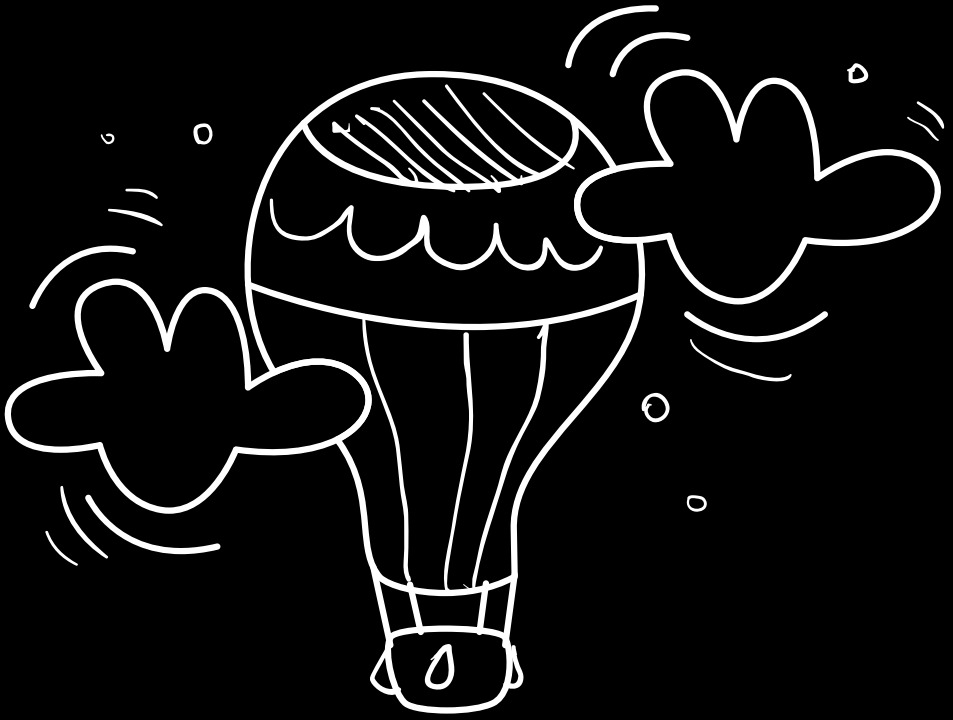


10 LIBRI, 10 FILM, 10 CANZONI pagina 113



«IL VIAGGIO:
UN PARTIRE DA ME,
UN INFINITO DI
Distanze infinite
E UN ARRIVARE A ME»

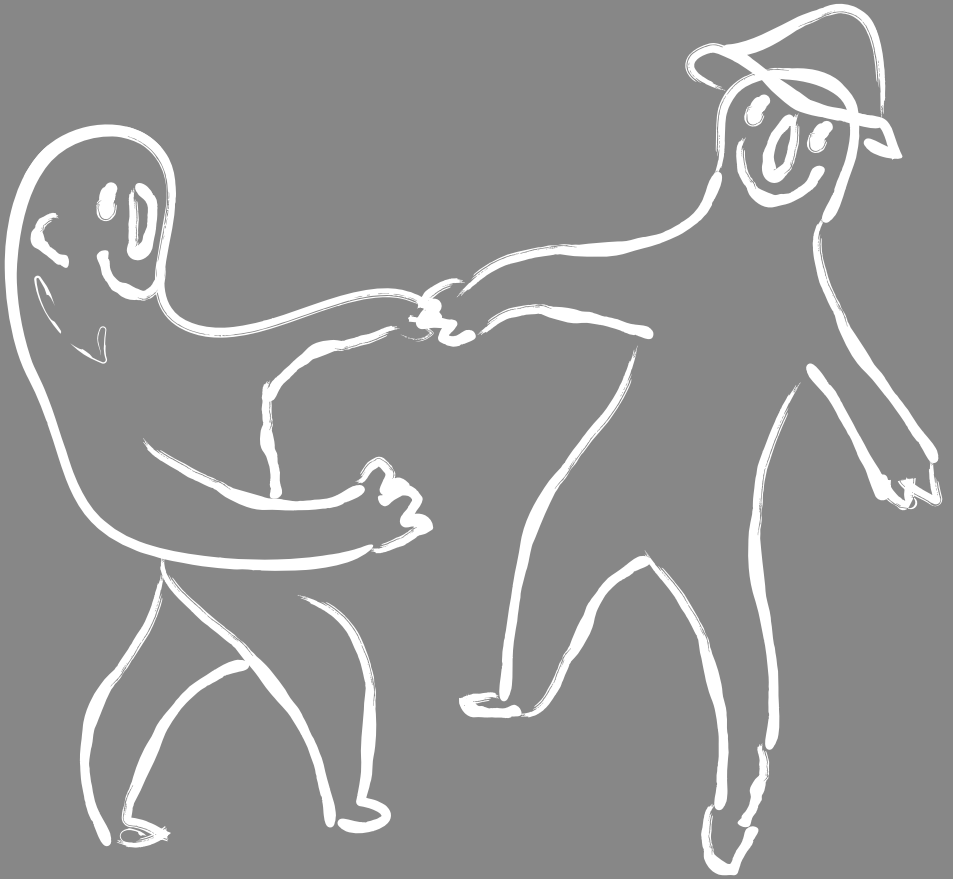
- Antonio Porchia -

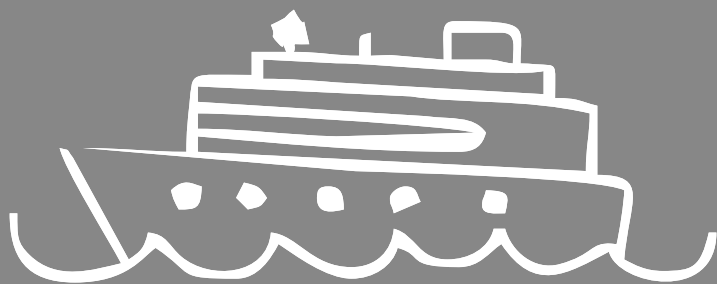




MARCO AIME - SENSI DI VIAGGIO

*La tua ombra cambia forma in viaggio,
si ingobbisce su una duna,
si spezzetta nel sole dietro a una grata,
si frantuma sui sassi,
vibra dal finestrino di un treno, si irrigidisce,
lunga, nel tedio di una pianura coperta di brina.
Danza su un telo mosso dal vento, si impenna contro
una roccia,
dando, talvolta, al tuo profilo angoli bizzarri.
Vedendo la tua ombra cambiare,
ti accorgi che muovendoti non rimani mai uguale.*





ITACA - KOSTANTINO KAVAFIS

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca
devi augurarti che la strada sia lunga,
fertile in avventure e in esperienze.*

*I Lestrigoni e i Ciclopi
o la furia di Nettuno non temere,
non sarà questo il genere di incontri
se il pensiero resta alto e un sentimento
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.*

*In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,
nè nell'irato Nettuno incapperai
se non li porti dentro*

se l'anima non te li mette contro.

*Devi augurarti che la strada sia lunga.
Che i mattini d'estate siano tanti
quando nei porti - finalmente e con che gioia -
toccherai terra tu per la prima volta:
negli empori fenici indugia e acquista
madreperle coralli ebano e ambre
tutta merce fina, anche profumi
penetranti d'ogni sorta; più profumi inebrianti che puoi,
va in molte città egizie
impara una quantità di cose dai dotti.*

*Sempre devi avere in mente Itaca -
raggiungerla sia il pensiero costante.
Soprattutto, non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco
dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.
Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo
sulla strada: che cos'altro ti aspetti?*

*E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.*

«C'È CHI VIAGGIA
PER PERDERSI,
C'È CHI VIAGGIA
PER TROVARSI»

- Gesualdo Bufalino -

DESTINAZIONE UMANA

Viaggi ispirazionali per donne, in Italia

+39 320 077 5252 | info@destinazioneumana.it
destinazioneumana.it | inspirationaltravelcompany.it