

يمكن لأي شخص سافر خارج منطقة الراحة الخاصة به، أن يشهد على الإثارة التي تأتي من كونه في بيئة جديدة، أن للسفر العديد من الفوائد الصحية والنفسية كالتالي: يحسن صحتك: وبالتالي خفض فرص إصابتك بأمراض القلب، بالنسبة للبعض فإن التجول في الخارج هو علاج للاكتئاب والقلق. فهم الثقافات الأخرى: إحدى فوائد السفر في حد ذاتها، وأولئك الذين لا يسافرون يقرأون صفحة واحدة فقط". يسمح لك بتجربة الطعام الرائع: إن تناول الطعام المحلي في بلد جديد يمثل تجربة جديدة تمامًا، يسافر بعض المدونين على الطعام إلى آلاف الكيلومترات للحصول على طبق محدد. يجعلك تشعر وكأنك مغامر: على الرغم من حقيقة أن العالم لم يكن مرتبطاً بشكل جيد كما هو الحال اليوم، فلا تزال هناك أماكن غير معروفة للسائح العادي، كما أن السفر إلى مكان جديد يجبرك على مواجهة المجهول والتفكير بشكل مختلف. السفر يعزز النشاط البدني، يساعد على تنشيط العقل: يمكن للسفر أن يعزز صحة الدماغ ويبقي العقل حادًا، عندما يتعرف دماغك على تجارب وبيئات جديدة، يعزز الإبداع: تتأثر المسارات العصبية للمخ، بالبيئة والخبرة، مما يؤدي بالباحثين إلى الاعتقاد بأن السفر