

# MOTERS LAIKAS

## Asmeninės „Me-Moon“ Kelionės Planas

*Žingsnis po žingsnio gidas jūsų pirmajai solo išvykai be baimės ir kaltės jausmo*

### 1. PSICHOLOGINIS PASIRENGIMAS

---

- Iškomunikuoti šeimai savo poreikį išvykti ramiai, be atsiprašinėjimo tono.
- Aiškiai įvardyti sau kelionės ketinimą (pvz., tiesiog išsimiegoti, aplankyti galerijas, pabūti tyloje).
- Leisti sau pripažinti, kad pirmosios valandos vienumoje gali būti neįtikėtinai – tai normalus perėjimas.
- Pažadėti sau nesiųsti namo logistinių instrukcijų (nematomas darbas turi likti namuose).

### 2. STRATEGINĖ LOGISTIKA

---

- Pasirinkti „pradedančiosioms“ draugišką kryptį (saugų Europos miestą, SPA ar patogų kurortą).
- Užsakyti nakvynę saugiamo, centriname rajone su 24/7 veikiančia registratūra.
- Suplanuoti atvykimą į tikslą (oro uostą/stotį) šviesiu paros metu.
- Iš anksto pasidomėti transportu: kaip saugiai pasiekti viešbutį nuo atvykimo taško.
- Užsitikrinti nepertraukiamą telefono ryšį ir mobilųjį internetą.

### 3. SAUGUMO HIGIENA

---

- Pasidalinti savo tiesiogine lokacija („Google Maps“ ar „Find My“) su vienu patikimu žmogumi namuose.
- Įsikelti paso/ID kortelės ir kelionių draudimo nuotrauką į „debesį“ („iCloud“, „Google Drive“).
- Atsispausdinti viešbučio adresą bei rezervaciją, jei išsikrautų telefonas.
- Įsivesti į telefoną skubios pagalbos numerius (Europoje – 112).
- Pasiruošti būti „nemandagai“:** jei situacija kelia diskomfortą, pasišalinti be atsiprašymų.

### 4. ASMENINĖ ERDVĖ IR DAIKTAI

---

- Turėti galingą išorinę bateriją („Powerbank“), kad telefonas visada būtų įkrautas.
- Pasiimti fizinę knygą ar užrašinę – tai puikus „skydas“ vakarieniaujant restorane.
- Apsiauti patogią avalynę, leisiančią vaikščioti lėtai ir be konkretaus tikslo.
- Turėti kokybiškas ausines izoliacijai triukšmingose vietose.

*„Moteris, atkūrusi ryšį su savimi, nustoja laukti, kol kas nors kitas užpildys jos nuovargį. Tai nėra bėgimas. Tai sugrįžimas.“*

## ASMENINIAI UŽRAŠAI / KRYPTIES IDĖJOS:

---

---

---

---

Parengta remiantis straipsniu: „Solo kelionės moterims: ne pabėgimas, o psichologinė higiena“  
Šaltinis: **moterslaikas.lt**