

TRAVEL TO THAILAND WITH PURPOSES

BY CLAUDIA KAUNANG

PART 2

TRAVEL JOURNALING

TRAVEL PODCAST

PHOTOGRAPHY

TOUR LEADER

HEALING

"AYO KITA KE THAILAND LAGI!"

Tapi kali ini, jalan-jalan ke Thailand sambil melakukan sesuatu yang beda, yuk!

TRAVEL TO THAILAND WITH PURPOSES

Selama ini, kita jalan-jalan di Thailand untuk melihat tempat-tempat wisata, kulineran, spa, atau belanja. Rasanya menyenangkan bisa berhenti sejenak dari rutinitas, menikmati momen "me time" sambil spa dan belanja, photo-photo bareng keluarga dan teman, dan kulineran sama rekan kerja atau komunitas.

Traveling itu memang seharusnya menyenangkan, dan sebenarnya bisa jadi sesuatu yang menguntungkan juga. Coba deh bayangkan. Next time ke Thailand lagi, kita bisa jalan-jalan sambil journaling dan healing. Bisa merekam cerita perjalanan melalui photo dan suara. Atau bisa juga kita bikin open trip kecil-kecilan sambil praktekin kemampuan sebagai tour leader..

Semuanya bisa kita lakukan bersamaan. Jalan-jalan sambil "fun" dan dapat cuan!





PANDUAN KELILING THAILAND BUAT "FUN" AND CUAN



TRAVEL JOURNALING

10 BENEFIT TRAVEL JOURNALING

- Media terbaik untuk menyimpan memori perjalanan.
- Melatih rasa bersyukur atas perjalanan.
- Melatih kefokusannya.
- Belajar mengekspresikan diri.
- Meningkatkan skill problem solving.
- Menaikkan imunitas.
- Memicu otak untuk berpikir kreatif.
- Menstabilkan kesehatan mental.
- Meningkatkan energi positif.
- Menaikkan level kebahagiaan.

TIGA JENIS TRAVEL JOURNALING

- TRAVEL JOURNALING BERBENTUK TULISAN PERJALANAN.
- TRAVEL JOURNALING BERBENTUK GAMBAR ATAU SKETSA.
- TRAVEL JOURNALING BERBENTUK PHOTO.

CONTOH TULISAN TRAVEL JOURNALING DI THAILAND

"30 MUST-EAT STREET FOOD IN BANGKOK"

Sharing rekomendasi di sosial media tentang 30 jajanan pinggir jalan di Bangkok.

"TRAVELING DI THAILAND SAAT PANDEMI"

Cerita perjalanan di Thailand pada masa pandemi. Cerita ini bisa disimpan untuk investasi memori maupun dibagikan di sosial media.

"10 PELAJARAN BERHARGA DARI PROGRAM MONK CHAT DI CHIANG MAI"

Catatan pribadi dari percakapan bersama monk di Wat Chedi Luang.

"1-WEEK HEALING JOURNEY IN BANGKOK"

Pengalaman dan proses selama menjalani healing journey di Bangkok.

TRAVEL JOURNALING BERBENTUK TULISAN BISA BERUPA:

- Cerita panjang atau cerita pendek.
- Pesan singkat untuk diri sendiri.
- Kutipan inspirasi perjalanan.
- Healing/afirmasi selama perjalanan.
- Petunjuk perjalanan (travel guide).
- Petunjuk belanja.
- Pengalaman kuliner.
- Cerita kebudayaan dan tradisi.
- Sharing di sosial media.



TRAVEL JOURNALING IN SKETCH



▼ GAMBAR MANUAL

Bagi traveler yang berbakat dalam menggambar, travel journaling juga bisa berupa coret-coretan gambar menggunakan peralatan gambar. Seperti pensil, pensil warna, crayon, cat air, spidol, dsb-nya. Hasilnya dapat digunakan untuk dokumentasi pribadi atau dibagikan secara online.

▼ GAMBAR DIGITAL

Travel Journaling bisa dituangkan dalam media digital maupun manual. Bahkan memiliki kesempatan untuk dijual kembali di berbagai platform online.



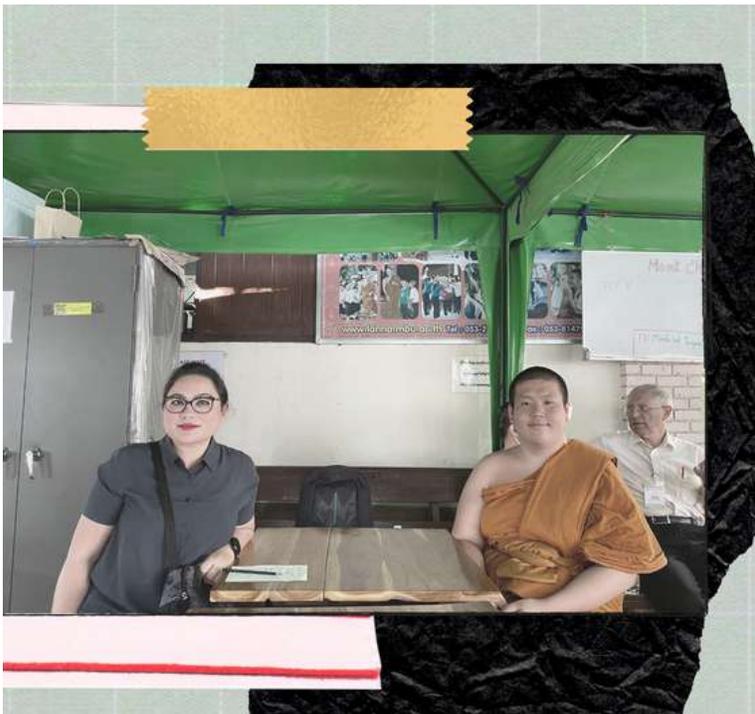
▼ CREATIVE THINKING

Menggambar merupakan salah satu cara menstimulasi otak kreatif untuk bisa menghasilkan sesuatu. Contohnya dengan melihat jejeran tuk-tuk warna warni seperti ini. Secara otomatis, mata akan mengirimkan sinyal ke otak untuk menggambarkan sesuatu yang melambangkan keunikan tuk-tuk.



PHOTO TRAVEL JOURNAL

- Berfungsi sebagai media penyimpan memori perjalanan.
- Menyusun photo perjalanan dalam sebuah album atau journal dapat menstabilkan emosi dan melatih konsentrasi.
- Menyusun photo perjalanan dapat menstimulasi kreatifitas dan menjadi kegiatan yang bermanfaat untuk diri sendiri dan keluarga.
- Photo perjalanan yang disusun dalam album atau journal bisa berupa photo digital maupun fisik.
- Next time traveling ke Thailand lagi, yuk buat jurnal photo perjalanan seperti ini:



My 5 TOP LESSONS

from Monk Chat Experience:

- The most important thing in life is our breath & our health
- The mind is like children
- Face your problem, don't run away from it
- Focus on one thing at a time
- Learn to detach

*Kangen jalan sendirian di Thailand,
tapi lebih kangen lagi jalan barengan...*





TRAVEL PODCAST

7 TIPS MEMBUAT TRAVEL PODCAST

P: PILIH TEMA TRAVELING YANG AKAN DIBAHAS.

- KETAHUI SIAPA PENDENGAR KITA
- SIAPA TARGET PENDENGAR
- APA YANG INGIN DISAMPAIKAN KE PENDENGAR
- APA YANG PALING KITA SUKA DARI TRAVELING

KEMAS INI SEMUA DENGAN SKRIP DAN PENYAMPAIAN YANG UNIK

O: OUTLINE.

OUTLINE SANGAT PENTING DALAM PEMBUATAN PODCAST. MESKI TIDAK INGIN TERDENGAR KAKU DAN LEBIH SPONTAN ATAU SANTAI, TETAP SAJA HARUS MEMILIKI OUTLINE.

D: DURASI.

PERHATIKAN DURASI PODCAST AGAR TIDAK MEMBOSANKAN.

C: CARI MEDIA REKAMAN YANG PALING MUDAH DAN PELAJARI CARA MENGEDIT DENGAN BAIK.

A: ARTWORK JUGA DIPERLUKAN DALAM MEMBUAT TRAVEL PODCAST. TERUTAMA UNTUK JUDUL PODCAST, TEMA PODCAST, DAN VISUAL COVER/DISAIN.

S: START AND SUBMIT. TIDAK PERLU MENUNGGU TERLALU LAMA UNTUK BISA MEMBUAT TRAVEL PODCAST SENDIRI. MULAI DARI SEKARANG DAN LANGSUNG SEBARKAN DI SOSIAL MEDIA.

T: TERPENTING DALAM MEMBUAT PODCAST, YAITU 3T (TOPIC, TITLE, TIMING).

CONTOH TRAVEL PODCAST

JUDUL PODCAST:

"RARE ITEMS FROM THE ROAD"

TOPIK YANG DIBAHAS:

MULTI-PURPOSE CLEANER FROM THAILAND

URUTAN TRAVEL PODCAST:

OPENING

"Hai, (*sapa pendengar*), saya CK, di podcast kali ini saya akan membahas tentang Multi-purpose Cleaner buatan Thailand."

ISI PODCAST

"Setiap kali ke Thailand// bukan makanan dan pakaian yang saya bawa pulang// tapi multi-purpose cleaner. Gak tau kenapa// kayaknya ada yang kurang aja kalau gak beli ini. Multi-purpose cleaner ini tuh penyelamat semua noda/ dan kotor-kotor di apartment saya."

Isi podcast bisa dilanjutkan dengan deskripsi tentang:

- *Cerita belinya di mana, harganya berapa*
- *Bentuk multi-purpose cleaner seperti apa, cairan atau gel*
- *Pengalaman menggunakan seperti apa*

CLOSING

"Terima kasih, (*sapa pendengar*), sudah dengerin podcast saya. Minggu depan saya akan bahas penemuan unik lainnya. Tungguin, please! See you!"





SMARTPHONE PHOTOGRAPHY

"Praktekan mindful dan meaningful travel photography untuk photo yang kita ambil dan pada saat kita mengambil photo orang lain."

"BE MINDFUL, SO YOU CAN CREATE MEANINGFUL TRAVEL PHOTOS"

TIPS SMARTPHONE PHOTOGRAPHY



▼ CEK KONDISI SMARTPHONE

Kunci sukses smartphone photography bukan karena jenis atau tipe smartphone terbaru, tapi dari kebersihan lensa, camera setting, dan komposisi yang tepat.

▼ EDITING

Gunakan photo editing app, seperti Lightroom, Canva, Snapseed, atau Photo Grid untuk mengedit hasil photo.



▼ JEPRET SESUKA HATI

Ambil photo yang kita suka, apapun itu. Tanpa perlu memikirkan akan pantas atau tidak ditampilkan di sosial media.

▼ PENYIMPANAN

Jangan lupa selalu menyimpan photo perjalanan di hard disk atau online jika smartphone rusak.



LOKASI PHOTO TERBAIK DI BANGKOK

TEMPAT WISATA
(GRAND PALACE,
WAT PHO, WAT
SAKET, WAT ARUN,
DLL)

ROOFTOP CAFE
(MAHANAKHON
SKYWALK, OCTAVE,
VERTIGO,
THREESIXTY, DLL)

CHAO PHRAYA
RIVER (ASIATIQUE,
ICONSIAM, THE
DECK, COCO CHAO
PHRAYA, DLL)

MODA
TRANSPORTASI
LOKAL (BTS, MRT,
TUK-TUK, CHAO
PHRAYA BOAT, DLL)

TEMPAT IBADAH
(KUIL, MESJID,
GEREJA) &
KEHIDUPAN
MASYARAKAT DI
SEKITARNYA

TEMPAT BELANJA
(CHATUCHAK, JODD
FAIRS, CHINATOWN,
TRAIN MARKET
SRINAKARIN,
PRATUNAM)

LOKASI PHOTO TERBAIK DI PHUKET

**CLOCK TOWER
(PHUKET OLD
TOWN)**

**THALANG ROAD
& PHANG NGA
ROA**

**PHUKET BIG
BUDDHA**

**PANTAI (PATONG,
KATA, KARON,
SURIN, DLL)**

**TEMPAT IBADAH &
ARSITEKTUR
PHUKET OLD
TOWN**

**ISLAND HOPPING
(PHI PHI, YAO YAI,
MAYA BAY, DLL)**



หาดกะตะ
KATA BEACH

หาดกะรน
KARON BEACH



THAILAND



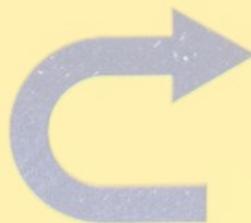
แหลมพรหมเทพ
PROMTHER CAPE

TOUR LEADER

หาดป่าตอง
PATONG



THAILAND



ภูเก็ต
PHUKET

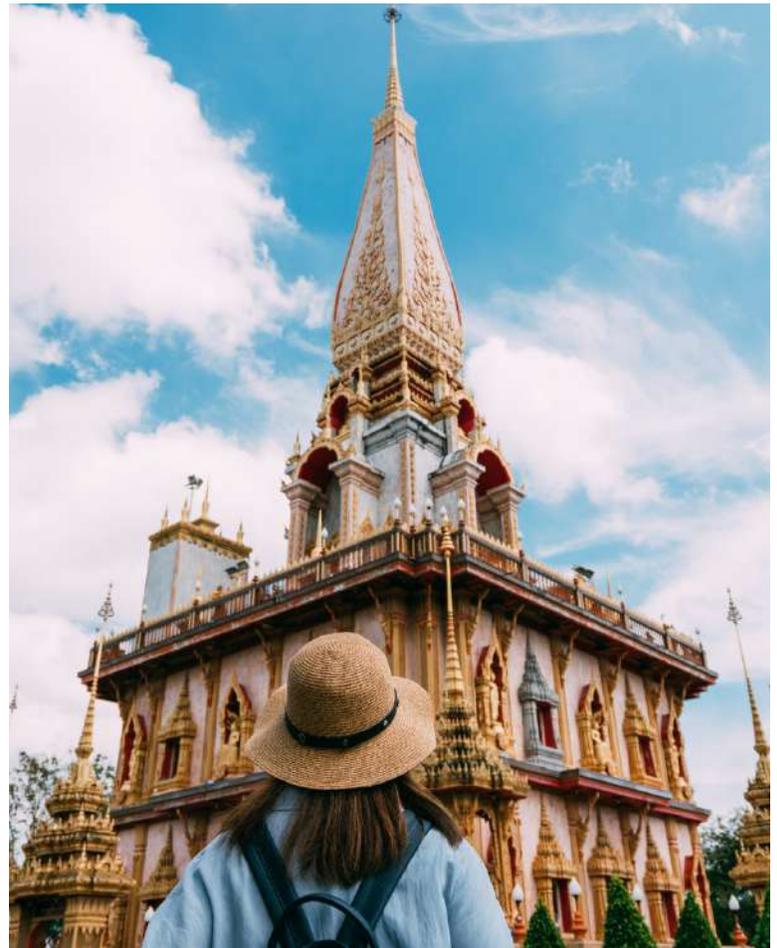


TOUR LEADER

**"PROFESI TOUR LEADER TIDAK
UNTUK SEMUA ORANG, TAPI BISA
DIPELAJARI OLEH SEMUA ORANG"**

SEORANG TOUR LEADER, HARUS:

- Menguasai destinasi dan itinerary sepenuhnya.
- Tahan banting, sabar, tidak cepat panik, no baper, dan punya stress management yang baik.
- Mempunyai kesehatan fisik, imunitas dan metabolisme yang prima.
- Memiliki jiwa pemimpin dan kemampuan mengatur group.
- Mampu mengambil keputusan di saat genting.





HEALING TRIP IN THAILAND

Thailand adalah destinasi yang tepat untuk healing trip. Healing Trip sendiri merupakan sebuah perjalanan yang dilakukan untuk berhenti sejenak dari rutinitas, menyegarkan pikiran, dan menstabilkan kesehatan mental.

Healing Trip memiliki keuntungan yang cukup banyak, seperti:

- Mengurangi stres dan depresi.
- "Me time" untuk diri sendiri.
- Personal Development. Misalnya dengan mengikuti kursus atau training.
- Memperbaiki dan mempererat hubungan pasangan suami istri dan keluarga.
- Mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa.

Healing Trip dapat dilakukan sendiri, bersama pasangan dan keluarga, serta bersama teman atau group. Ada beragam aktifitas yang menunjang Healing Trip di Thailand, terutama di kota besar seperti Bangkok, Phuket, dan Chiang Mai.



HEALING ACTIVITIES IN BANGKOK

- **Belajar Muay Thai.** Bangkok memiliki banyak tempat latihan Muay Thai untuk turis asing dengan harga terjangkau.
- **Spa, Foot Massage, dan Thai Massage.**
- **Retail Therapy.** Berbelanja merupakan salah satu aktivitas healing.
- **Berkunjung ke rumah-rumah ibadah.**
- **Mengikuti kursus seperti cooking class, fruit carving (seni mendekorasi dan memahat buah ala Thailand), melukis, menenun sutra, membuat sabun organik, meditasi dan hollistic healing, dsb-nya.**



HEALING ACTIVITIES IN CHIANG MAI

- Belajar yoga dan meditasi.
- Belajar singing bowl, metode penyembuhan dan meditasi dengan menggunakan teknik suara.
- Mengikuti program Monk Chat, sebuah program yang memberikan kesempatan pada turis untuk berdiskusi dan melakukan tanya jawab dengan pendeta Buddhist.
- Spa dengan Reiki Healing.
- Hiking trip.
- Tur bersepeda.
- Mengikuti kursus pembuatan perhiasan dari perak, art workshop, kelas pembuatan sutra, dsbnya.





Claudia Kaunang

Claudia Kaunang adalah satu-satunya travel personality Indonesia yang juga berprofesi sebagai coach, trainer, dan mentor bersertifikasi.

CK adalah seorang Certified Behavior Consultant, praktisi photo therapy dari Points of You, dan *wealth coach/mentor for women* bersertifikasi dari Money Coaching Institute USA.

CK sudah menerbitkan 16 buku perjalanan, mengunjungi 79 negara dan mendatangi lebih dari seribu kota di dunia, serta memiliki beberapa bisnis perjalanan. CK dikenal oleh masyarakat Indonesia melalui program #TripBarengCK dan #CKWorkshop. Visi CK adalah membantu mewujudkan mimpi orang Indonesia melalui perjalanan dan pendidikan.