

<p><b>10 popartych naukowymi dowodami powodów aby zacząć medytować już od dziś!</b></p> <p>Medytację traktowano kiedyś jak ezoteryczne praktyki lub też jakiś zwariowany/odleciany pomysł. Ale już nie teraz. Naukowcy udowadniają, że medytacja może wywierać wielce korzystny wpływ na nasze zdrowie i odczuwanie szczęścia! Warto sprawdzić samemu!</p>	
<p>Dla niektórych, to jest wręcz porywający/ulubiony temat!</p>	<p>Dzięki medytacji intensywniej odczuwamy szczęście i stajemy się zdrowsi!</p>
<p>Jeżeli 30 milionów Amerykanów zetknęło się z medytacją lub też medytuje regularnie, jeżeli taka Oprah, czy gracze NFL albo nawet US Marines oddają się medytacji, to coś w tym musi być ...</p>	<p>☺ Badania wykazują, że medytacja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zwiększa/nasila pozytywne emocje</li><li>- zwiększa poczucie zadowolenia z życia</li><li>- usprawnia system immunologiczny</li><li>- zmniejsza odczuwanie bólu</li><li>- zmniejsza reakcje zapalne organizmu</li></ul>
<p>Rozkręca twoje życie towarzyskie</p> <p>Myślałeś że medytacja wiąże się z samotnością? No to przemyśl to jeszcze raz ☺</p> <p>Badania dowodzą, iż medytacja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- intensyfikuje/zacieśnia związki międzyludzkie</li><li>- redukuje poczucie samotności</li></ul>	<p>Sprawia iż stajesz się mega skupiony!</p> <p>Badania wykazują, że medytacja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wzmacnia pamięć</li><li>- usprawnia uważność</li></ul>
<p>Może zrobić z twojego mózgu coś odjazdowego!</p> <p>Badania udowodniły, że medytacja</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wzmacnia gęstość kory mózgowej, zwłaszcza w rejonach odpowiedzialnych za introspekcje i uważność</li><li>- zwiększa ilość szarych komórek w obszarach odpowiedzialnych za pamięć (hipokamp) i procesy myślowe (płaty czołowe)</li><li>- zwiększa objętość mózgu zwłaszcza w obszarach zawiadujących procesami panowania nad emocjami, samokontrolą</li></ul>	<p>Już nie wspominając o przeogromnym sercu!</p> <p>Badania wykazały, że medytacja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- usprawnia relacje międzyludzkie</li><li>- wzmacnia poczucie empatii i współodczuwania</li><li>- generuje zdolność niesienia pomocy</li><li>- zwiększa odporność w trudnych chwilach życia</li></ul>
<p>Medytacja pogłębia/zwiększa mądrość/wiedzę oraz otwiera przed tobą szerokie perspektywy.</p> <p>Czy masz wrażenie że tracisz z oczu/z pola widzenia całość danej sprawy? Że zagubiłeś się w gęstwinie poszczególnych drzew i nie widzisz lasu? Spróbuj pomedytować, co ci z pewnością pomoże złapać dystans i tym samym ostrzejszy wgląd</p>	<p>No i koniec końców, pokonasz wszelkie chandry i doły!</p> <p>Badania wykazały, że medytacja</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zmniejsza niepokój</li><li>- zmniejsza poziom stresu</li><li>- zmniejsza depresję</li></ul> <p>* negatywne uczucia</p>

Kto do \$#@\*& niby ma czas sobie siedzieć i nic nie robić!?

To zauważ proszę, że doba ma 1440 minut

Ile z tego czasu tracisz siedząc na Facebooku, przed TV czy w sieci? Tyle właśnie minut mógłbyś poświęcić medytacji 😊

W dalszym ciągu wydaje ci się że nie jesteś w stanie usiedzieć chwili w spokoju?

Nie ma sprawy! Idź na spacer, bez komórki czy IPoda, rozejrzyj się po otaczającym cię świecie, zrób parę asan lub ćwiczeń oddechowych, rozłóż się na trawie, zapatrz się w niebo. Poświęć sobie trochę czasu.

Każda chwila jest darem. Twoje ciało, twój umysł i dusza nie przestaną ci za to dziękować!/być wdzięczne!

**Więcej na stronie:**

**[www.artofliving.pl](http://www.artofliving.pl)**