

MINDFULNESSIN HYÖDYT

Vähentää stressiä

Tietoisuustaitojen harjoittamisen on osoitettu vähentävän stressihormonien pitoisuutta veressä ja laskevan verenpainetta. Myös unen laatu ja kesto paranevat.



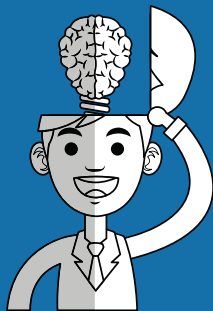
Lisää kykyä katsoa eri perspektiivistä

Keskittymällä nykyhetkeen, voit analysoida asiaa objektiivisemmin ja tehokkaammin.



Parantaa kognitiivista suorituskkyä

Ihmiset, jotka harjoittivat mindfulnessia, oli hyvät verbaaliset perustelutaidot ja parantunut työmuisti.



Vähentää yksinäisyyden tunteita

Tietoisuustaitojen harjoittaminen auttaa vähentämään yksinäisyyden tunteita tukien terveyden heikkenemisen hidastumista ikääntyneillä.

