

BENEFITY TECHNIK MINDFULNESS

Redukují stres

Bdělá pozornost snižuje stres. A to z toho důvodu, že lidé v současné době mají v hlavách velké množství různých informací a stále přemýšlejí o minulosti a budoucnosti, namísto aby se soustředili na přítomnost. To jim způsobuje zbytečný stres.



Zlepšují schopnost analyzovat situace

Zaměření pozornosti na přítomnost a na jednu věc vám umožňuje objektivnějším a účinnějším způsobem provést analýzu toho, co se právě děje.



Intelektuální a profesní výkon

Ukázalo se, že lidé, kteří praktikují techniky Bdělé pozornosti, používají lepší verbální argumentaci a mají větší kapacitu krátkodobé paměti.



Pocit osamělosti u starých lidí

Techniky Bdělé pozornosti pomáhají snížit míru pocitů osamělosti u starých lidí. To zpomaluje zhoršování jejich zdravotního stavu.

