

# PREDNOSTI POMNOSTI

## Umanjuje stres

Ljudi danas imaju jako puno informacija u glavi te su zbog toga često pod stresom i zaboravljaju stvari. Usredotočavanjem na samo jednu stvar, imamo samo informacije o njoj te je nećemo zaboraviti.



## Povećava našu sposobnost zauzimanja perspektive

Usredotočavanjem na samo jednu stvar, možemo objektivnije i učinkovitije analizirati situaciju.



## Akademski i poslovni učinak

Ljudi koji prakticiraju pomnost imaju povećanu sposobnost verbalnog rezoniranja i bolje rano pamćenje.



## Osjećaj usamljenosti starijih osoba

Pomnost umanjuje osjećaj usamljenosti kod starijih osoba te time usporava pogoršanje njihova zdravlja.

