



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.



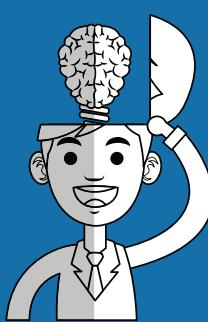
Povećava našu sposobnost zauzimanja perspektive



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.



USTANOVА ZA
OBRAZOVANJE
DORASLIХ
ADULT EDUCATION
INSTITUTION