

KORZYŚCI Z MINDFULNESS

Redukuje stres

Obecnie ludzie mają w głowie wiele różnych informacji, które sprawiają, że zapominają o różnych rzeczach i stresują ich. Skupiając się tylko na jednej rzeczy, masz tylko informacje o niej i nie jest ona zapomniana.



Poszerza perspektywę

Skupiając się na jednej rzeczy można przeprowadzić analizę w bardziej obiektywny i skuteczny sposób tego, co się dzieje.



Wydajność akademicka i zawodowa

Ludzie, którzy ćwiczą myślenie, pokazują, że mają wspaniałe rozumowanie werbalne i poprawę pamięci o swojej pracy.



Samotność seniorów

Świadomość pomaga zmniejszyć poziom poczucia samotności u osób starszych, pomagając im spowolnić pogarszanie się stanu zdrowia.

