

MINDFULNESS JAKO STRATEGIA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Dobry i zły stres

Stres może być uważany za dobry, gdy zamiast powstrzymać cię, motywuje cię do dania z siebie wszystkiego.



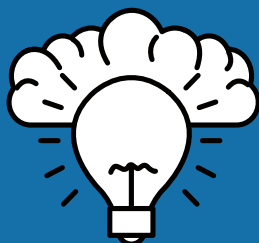
Mindfulness i stres

Dzięki temu, zamiast skupiać się na negatywnych konsekwencjach odczuwania stresu, oferuje przestrzeń do innego myślenia o samym stresie.



Mindfulness i podejmowanie decyzji

Mindfulness może prowadzić do poprawy sposobu, w jaki mózg przetwarza informacje, podejmuje decyzje, tworzy wspomnienia i tak dalej.



Mindfulness i kreatywność

Kiedy uwolnisz swój umysł od rozproszenia uwagi i staniesz się obserwatorem wszystkiego wokół ciebie, poprawisz swoją zdolność do zdobywania nowych perspektyw.

