

MINDFULNESS STRESSINHALLINNASSA

Hyvä ja huono stressi

Stressiä voidaan pitää hyvänä, kun se motivoi sinua tekemään parhaasi, eikä pidättele sinua.



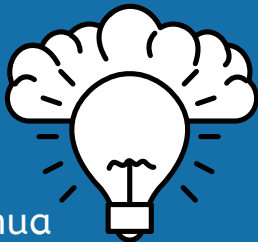
Mindfulness ja stressi

Sen sijaan, että keskittyisit stressin kokemisen negatiivisiin puoliin, mindfulnessin ansiosta saat tilaa ajatella erilailla itse stressistä.



Mindfulness ja päätöksenteko

Mindfulness voi auttaa sinua tekemään parempia valintoja ollessasi stressaantunut. Menetelmän avulla aivot prosessoivat tietoa, tekevät päätöksiä, muodostavat muistoja jne uudella tavalla.



Mindfulness ja luovuus

Kun vapautat mielesi häiriöistä ja sinusta tulee kaiken ympärilläsi olevan tarkkailija, saat uusia näkökulmia.

