



Hvorfor MEDITASJON

gunnhild bjørshol

Meditasjon er avgjørende for mental, emosjonell og fysisk velvære:

- Reduserer stress: Meditasjon senker stresshormoner og fremmer avslapping.
- Bedre konsentrasjonen: Øker fokus og mental klarhet.
- Øker emosjonell stabilitet: Hjelper med å håndtere følelser og reduserer angst.
- Fremmer god søvn: Forbedrer betennelser og øker kroppens naturlige forsvar.
- Øker empati og forbindelser: Forbedrer forhold til andre og øker medfølelse.
- Fremmer selvbevissthet: Gir innsikt i tanker og følelser.
- Forbedrer helse: Kan senke blodtrykket og redusere risikoen for kroniske sykdommer.
- Gir livsro: Skaper en dyp følelse av indre ro og tilfredshet.

Regelmessig meditasjon kan forvandle livet ditt, fremme balanse og øke din generelle livskvalitet. Resultatene kan variere fra person til person. Effekten av meditasjon kan avhenge av individuelle faktorer og hvor regelmessig du er i praksisen.

Har du noen helse-utfordringer og lurer på om dette er noe for deg, ta gjerne en prat med legen din før melder deg på et meditasjonskurs.