

Meditation



Hvad er meditation? Det er meget mere end at sidde stille i lotusstilking og trække vejret på en bestemt måde!

Meditation er et rigtig godt værktøj til at få skabt ro og balance i dig selv. Det har et utal af gevinster:

Undersøgelser viser, at meditation har en positiv effekt på helbred, stress og personlig udvikling.

Stress er nok det område, der er undersøgt mest. Man har set på mængden af stresshormoner i blodet og konstateret at mediterende har langt nemmere ved at restituere efter perioder med aktion og har nemmere ved at klare pressede situationer og evener at holde flere bolde i luften end ikke-mediterende.

Rent faktisk opnåede dem der mediterer at have færre konflikter og færre sygedage, end dem der ikke mediterer.

Når du **mediterer**, falder dit nervesystem til ro. Meditationen aktiverer dit parasympatiske nervesystem – en del af nervesystemet, som du ellers ikke kan kontrollere.

Når det sker, falder din hjertefrekvens og dit blodtryk, og åndedrættet og pulsen bliver roligere.

Udover disse målbare resultater er meditation også en suveræn måde at opnå mere selvindsigt, øget koncentration samt forbedret beslutningsgrundlag fordi du i større grad vil kunne mærke hvad der er vigtigt for dig i dit liv uanset tid og sted samt udfordring.

Vil du være en bedre udgave af dig selv og opdage facetter af dig, som du ikke vidste eksisterede? Så giv dig selv tid og kærlighed igennem meditation og omfavn en mere detaljeret model af din egen verden.



Greti Vaprežsán

