



meditação *Para* **VOCÊ**

Benefícios da Meditação



Benefícios Emocionais

- Diminui preocupação, ansiedade e impulsividade;
- Diminui os níveis de estresse, medo, solidão e depressão;
- Reduz sintomas de síndrome do pânico;
- Melhora autoestima e autoaceitação;
- Aumenta a resiliência em relação a dores e adversidades;
- Aumenta o otimismo, o relaxamento e a consciência;
- Previne a alimentação por fatores emocionais, o fumo e o consumo de álcool e drogas recreativas;
- Ajuda a desenvolver conexões sociais positivas;
- Melhora a inteligência emocional;
- Reduz ou elimina efeitos de traumas;
- Equilibra oscilações de humor.



Benefícios Mentais

- Desenvolve força mental e foco;
- Melhora a memória;
- Desenvolve habilidades cognitivas e o pensamento criativo;
- Melhora o processo de tomada de decisões e a resolução de problemas;
- Desenvolve a capacidade de trabalhar sob condições estressantes;
- Ajuda a ignorar distrações;
- Melhora o processamento de informações;
- Aumenta a concentração de matéria cinzenta no cérebro;
- Aumenta a capacidade de gerar ondas Gama no cérebro;
- Ajuda a gerenciar TDAH.



Benefícios Físicos

- Aumenta o nível de energia;
- Diminui a necessidade de horas de sono;
- Melhora o sistema imunológico;
- Melhora a respiração e os batimentos cardíacos;
- Reduz a pressão sanguínea;
- Aumenta a longevidade;
- Diminui a incidência de problemas cardíacos e derrames cerebrais;
- Diminui problemas inflamatórios a nível celular, síndrome do cólon irritável e asma;
- Suaviza síndromes pré-menstruais e menopausa;
- Diminui a dor;
- Previne Alzheimer;
- Ajuda a gerenciar psoríase;



Benefícios Sociais

- Aumenta a empatia;
- Promove relacionamentos positivos;
- Reduz o isolamento social;
- Aumenta sentimentos de compaixão e diminui a preocupação geral;
- Diminui sentimentos de solidão.

Outros

- Aumento significativo da produtividade;
- Meditadores são mais capazes de afetar a realidade ao redor de si, suas relações e interações;
- A meditação pode melhorar a vida sexual do praticante;
- E muito mais...