

WAT REGELMATIG MEDITEREN VOOR U KAN DOEN

Fysieke voordelen:

- vermindert spanning
- beschermt tegen stress
- verlaagt de bloeddruk
- minder kans op hartaanvallen
- heilzame uitwerking op astmatische bronchitis
- versterkt het afweersysteem
- vertraagt het verouderingsproces
- laadt de energie weer op
- minder behoefte aan medische zorg
- verbeterde gezondheid en langer leven

Psychologische voordelen:

- kalmeert en verzacht
- wekt energie op
- brengt zorgen meer op afstand
- integreert
- brengt helderheid
- vergroot het zelfgevoel
- bevordert persoonlijke groei

Verbetering in sociaal gedrag:

- beter zelfbeeld
- meer zelfvertrouwen
- grotere gevoeligheid
- meer tolerantie
- meer authenticiteit
- verminderd gebruik van cafeïne, tabak, alcohol, drugs

Voordelen bij het spel:

- intensiveert de zintuigen (dus meer plezier)
- meer alert
- hoge mate van betrokkenheid
- de dingen minder serieus nemen

Voordelen voor het werk:

- betere concentratie
- beter geheugen
- minder afgeleid
- sneller leren (bijvoorbeeld talen)
- toegenomen productiviteit
- zelfs onder druk geconcentreerd blijven
- zet de stroom creatieve ideeën beter op gang
- voldoening in werk en onderlinge verhoudingen

Bron:

1. Louis Proto, Meditatie voor iedereen.
2. Wetenschappelijk onderzoek aan de Maharishi International University 1988