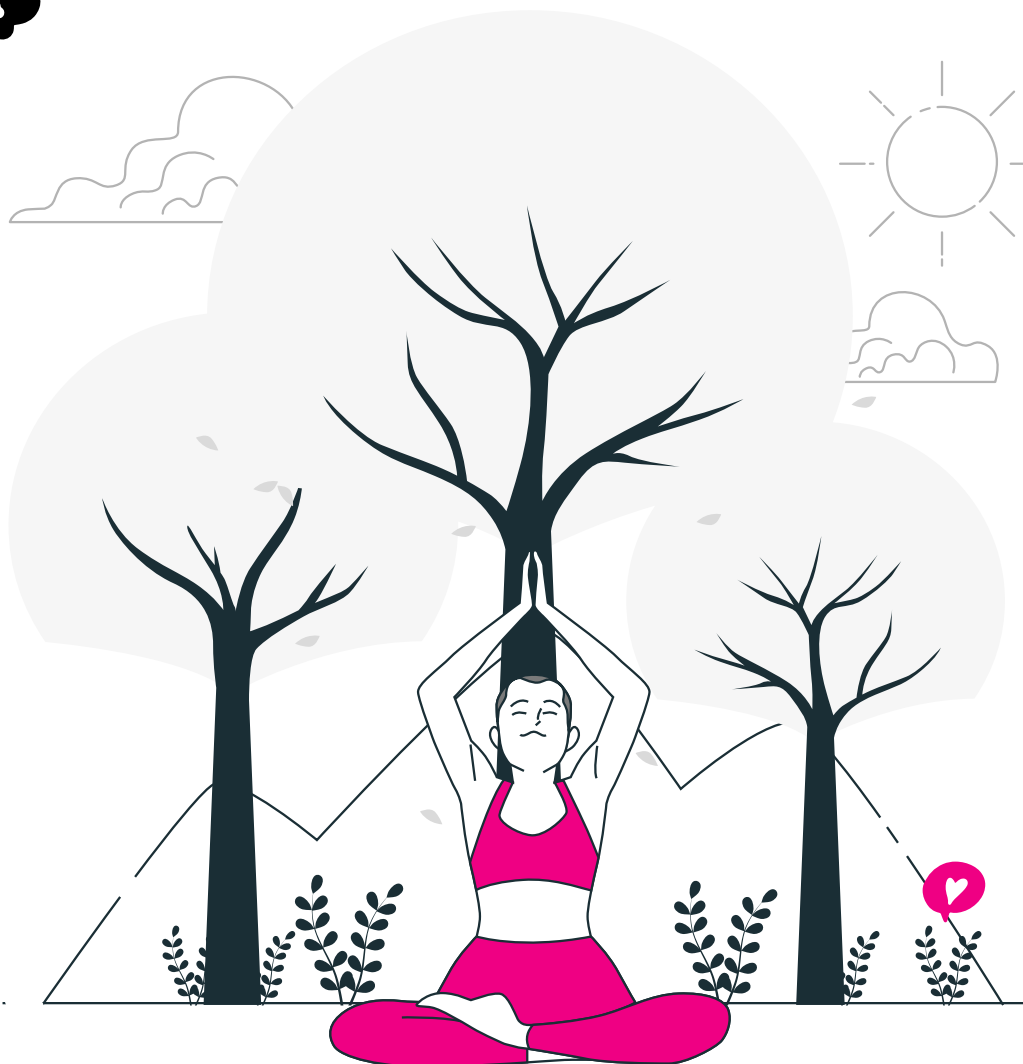




emocjonalny
FITNESS



Medytacja

- Twój sposób na lepsze samopoczucie i redukcję stresu!

„Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.”

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO



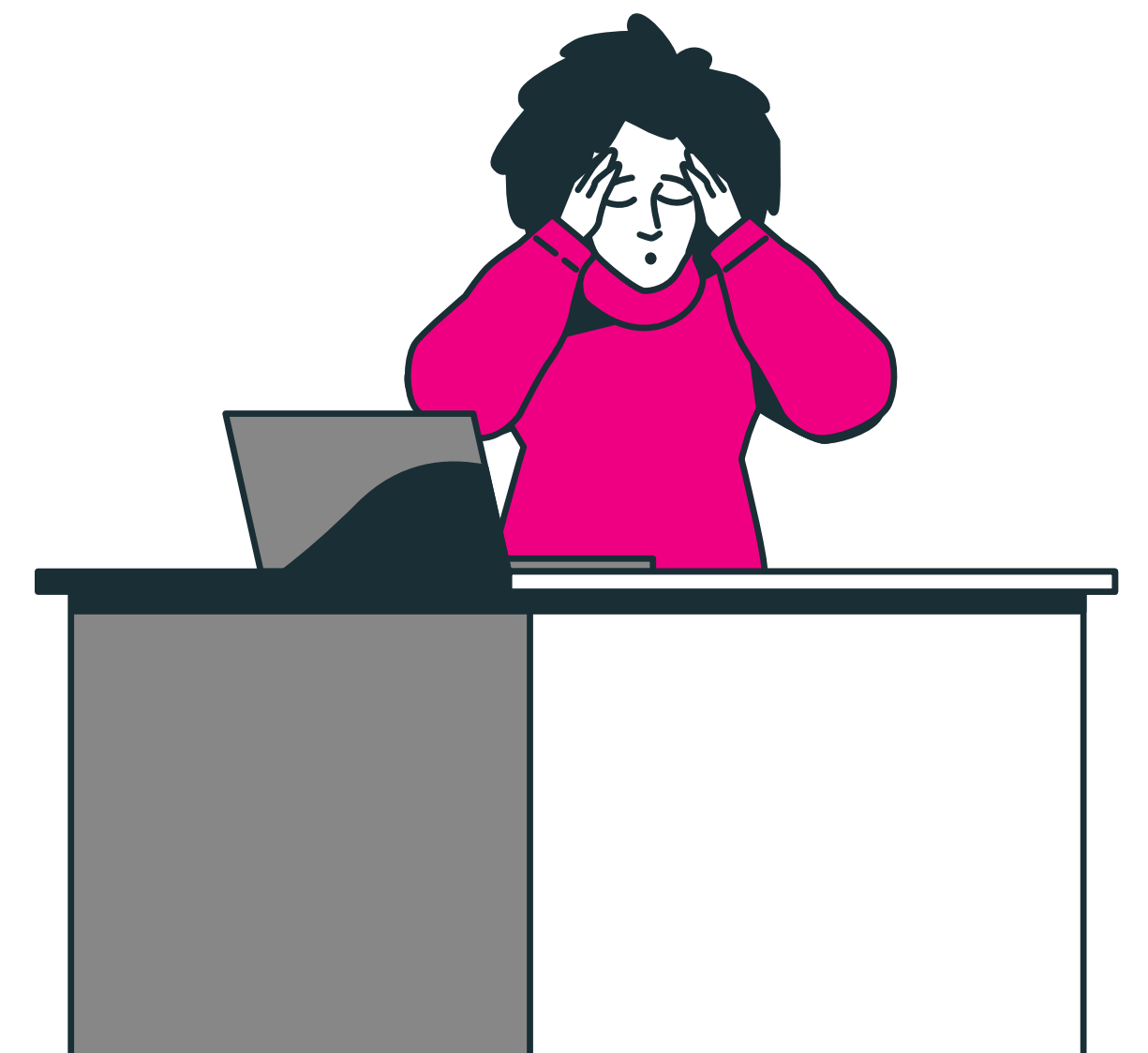
Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Józefa Mazowieckiego

GRUPA
ArteMis



Czy czasem czujesz, że stres Cię przytłacza? Czy codzienne zmartwienia i napięcia przeszkadzają Ci w cieszeniu się chwilą? Jeśli tak, to warto spróbować medytacji!

Medytacja to nie tylko technika relaksacyjna, to również sposób na zanurzenie się w chwili obecnej i odnalezienie spokoju w pędzie codziennego życia.



WAŻNE!

Regularne praktykowanie medytacji „uważności” może prowadzić do zmniejszenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu oraz zwiększenia poziomu hormonów szczęścia, takich jak endorfiny i serotonina.



Techniki medytacji



Do wyboru masz wiele technik medytacji, m.in.:

- 1** skoncentrowaną na oddechu
- 2** uważności (mindfulness)
- 3** zen

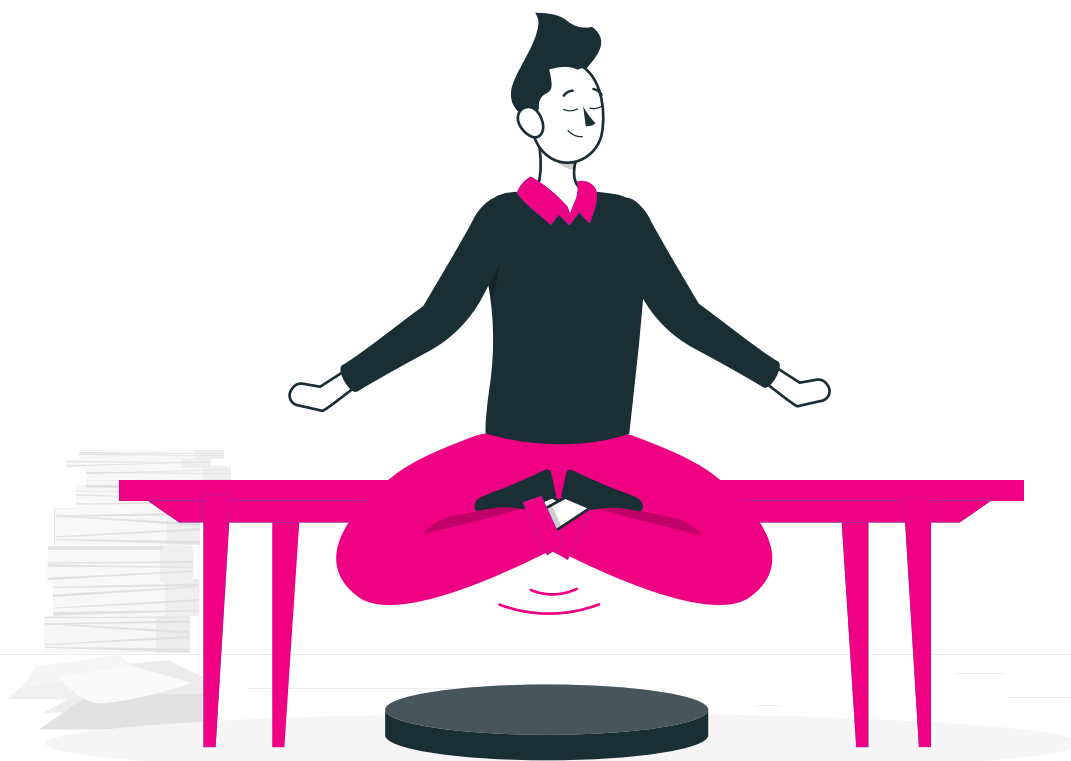


Wybór techniki zależy od celów, jakie chcesz osiągnąć.

Nie narzucaj sobie na początku zbyt długiego czasu medytacji – nie jesteś buddyjskim mnichem. Możesz zacząć już od kilku minut dziennie i stopniowo zwiększać czas. To nie wymaga specjalnych narzędzi. Wystarczy, że znajdziesz ciche miejsce, zamkniesz oczy, skoncentrujesz się na oddechu i będziesz w tym systematyczny.

Kiedy najlepiej medytować?

To też zależy tylko od Ciebie – może to być rano, zaraz po przebudzeniu, w ciągu dnia lub wieczorem. Trzymaj się tylko wybranej pory dnia.





Jak medytować, aby zmniejszyć stres?

Pamiętaj o kilku zasadach!



ODDECH

Maksymalnie skoncentruj się na świadomym oddechu. Wdech nosem, a wydech ustami. Pamiętaj, że oddech powinien być głęboki, ale swobodny i naturalny.



ROZLUŻNIONE MIĘŚNIE

Skup się na swoich mięśniach. Po kolei i świadomie rozluźnij wszystkie mięśnie w Twoim ciele. Poczuj, jak schodzi z nich napięcie.



NIE PRZYWIĄZUJ SIĘ DO MYŚLI

To całkowicie naturalne, że w trakcie medytacji będą pojawiać się w Twojej głowie różne myśli, staraj się jednak do nich nie przywiązywać, tak aby same zniknęły.



PODZIĘKUJ SOBIE

Wdzięczność ma ogromną moc! Nie kończ gwałtownie, tylko podziękuj sobie za chwilę wytchnienia i docień te kilka minut w spokoju.



WSKAZÓWKA!

Na dobry początek, możesz spróbować medytacji prowadzonej lub z odpowiednią muzyką. W internecie znajdziesz wiele kanałów z medytacją prowadzoną.





emocjonalny
FITNESS



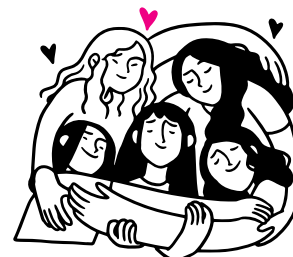
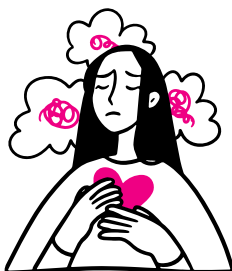
Bądź emocjonalnie FIT! Dołącz do nas!



www.EmocjonalnyFitness.pl



/ Emocjonalny fitness



„Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.”



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Józefa Mazowieckiego

