

Meditation

MEDITATION

Meditation verändert das Gehirn

Meditation verändert das Gehirn. Studien zeigen, dass Meditation das Gehirn strukturell und funktionell verändert. Dies führt zu einer Vielzahl von Vorteilen, die im Folgenden dargestellt werden.

Bessere Konzentration
 Studien zeigen, dass Meditation die Aufmerksamkeit und Konzentration verbessert. Dies führt zu einer besseren Leistung in der Schule und am Arbeitsplatz.

Mehr Kreativität
 Meditation fördert die Kreativität und die Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln. Dies ist besonders nützlich für Künstler und Erfinder.

Bessere körperliche Wahrnehmung und Intuition
 Meditation verbessert die Körperwahrnehmung und die Intuition. Dies führt zu einer besseren Balance und Stabilität.

Emotionale Stabilität
 Meditation hilft, Emotionen zu regulieren und die emotionale Stabilität zu erhöhen. Dies führt zu einer besseren Bewältigung von Stress und Schwierigkeiten.

Geringere Fitness
 Meditation kann die Fitness verbessern, indem sie die Herzfrequenz senkt und die Blutgefäße erweitert. Dies führt zu einer besseren Durchblutung und Sauerstoffversorgung.

Gluck
 Meditation führt zu einem Gefühl der Glückseligkeit und Zufriedenheit. Dies ist ein wichtiger Bestandteil für ein gutes Leben.

Mehr Achtsamkeit
 Meditation fördert die Achtsamkeit und das Bewusstsein für die eigene Gedankenwelt. Dies führt zu einer besseren Selbstkenntnis und Kontrolle.

Müdigkeit
 Meditation kann die Müdigkeit reduzieren, indem sie den Schlaf verbessert und die Energie erhöht. Dies führt zu einer besseren Leistungsfähigkeit.

Bessere Stressverarbeitung
 Meditation verbessert die Stressverarbeitung und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Dies führt zu einer besseren Gesundheit und Lebensqualität.

Verringertes Cortisol

Cortisol ist ein Stresshormon, das bei Stress ausgeschüttet wird. Hohe Cortisolspiegel können zu gesundheitlichen Problemen führen. Meditation hilft, die Cortisolspiegel zu senken, was zu einer besseren Gesundheit führt.

Meditation: Stärker als Medikamente

Stärker als Schmerzmittel
 Studien zeigen, dass Meditation bei der Schmerzbewältigung effektiver ist als Schmerzmittel. Dies führt zu einer besseren Lebensqualität.

Bessere Cholesterinwerte
 Meditation verbessert die Cholesterinwerte und das Herz-Kreislauf-System. Dies führt zu einer besseren Gesundheit.

Gewichtsveränderung
 Meditation kann die Gewichtsveränderung unterstützen, indem sie das Bewusstsein für Hunger und Sättigung erhöht. Dies führt zu einer besseren Ernährung.

Meditation verändert den Körper

Stärkt das Immunsystem
 Meditation stärkt das Immunsystem und hilft, Krankheiten abzuwehren. Dies führt zu einer besseren Gesundheit.

Weniger Migräne
 Meditation kann die Häufigkeit von Migräneattacken reduzieren. Dies führt zu einer besseren Lebensqualität.

Hält beim Abnehmen
 Meditation hilft, beim Abnehmen motiviert zu bleiben und die Kalorienaufnahme zu kontrollieren. Dies führt zu einer besseren Gesundheit.

Besserer Schlaf
 Meditation verbessert den Schlaf und hilft, Einschlafprobleme zu lösen. Dies führt zu einer besseren Gesundheit.

Längeres Leben
 Meditation kann die Lebenserwartung verlängern, indem sie die Gesundheit verbessert. Dies ist ein wichtiger Vorteil.

Weniger Entzündungen
 Meditation reduziert Entzündungen im Körper, was zu einer besseren Gesundheit führt.

Meditation und Volkskrankheiten

Hochdruck
 Meditation senkt den Blutdruck und reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Herzinfarkt
 Meditation reduziert das Risiko für Herzinfarkte, indem sie die Herzgesundheit verbessert.

Depression
 Meditation kann bei der Behandlung von Depressionen helfen und die Symptome lindern.

Burnout

Burnout ist eine Folge von chronischem Stress und kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Meditation hilft, Burnout zu vermeiden, indem sie den Stress reduziert.

Jährliche Folgekosten von Burnout in der BRD:
2.000.000.000 €

Kosten für 10 Minuten Meditation:
0 €

Der Maharishi-Effekt

Der Maharishi-Effekt ist ein Phänomen, bei dem die Meditation von Gruppen von Menschen zu positiven Veränderungen in der Gesellschaft führt.

ticktacktickticktickticktick

Wie lange dauert es, bis du meditierst? Meditation ist eine einfache Übung, die jeden Tag gemacht werden kann. Sie hilft, den Geist zu beruhigen und die Gesundheit zu verbessern.

...und wer meditiert?

Meditation ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Hintergrund. Es ist eine einfache Übung, die jeden Tag gemacht werden kann.

yogaYeasy.de

Quelle: Pinterest