



Saturs - Indra Majore-Dūšele

Foto - Toa Herfiba

Dizains - Karlis Siders

Meditācija jeb apzinātība - būšana šeit un tagad



Kādēļ sākt medītēt?

Pēc zinātniskiem pētījumiem cilvēkiem, kuri medītē, ir:

- 62% mazāk stresa;
- 57% uzlabots fokuss;
- 55% labāks miegs;
- 79% vispārēji uzlabota dzīve.



Kā savā dzīvē iesaistīt meditāciju?



Pāris minūtes mēģini pievērst uzmanību tikai savam ķermenim.



Pastaigā pievērs uzmanību objektiem, to krāsai un formai, arī skaņām un sajūtām, ko tās dod.



Apstājies un ieelpo uz mirkli.



Ja aizdomājies, mēģini atgriezt savu uzmanību šim mirklim.

Uzticības tālruni: bezmaksas - 116111, diennakts - 27722292, Whatsapp - 29164747



Līdzfinansē Eiropas
Savienības Eiropas
Solidaritātes korpuss