

Temat: Poznaj 8 Korzyści płynących z codziennej medytacji

Stres, z którym nie można sobie poradzić, jest jednym z powodów dla którego ludzie zaczynają medytować.

Niepokój najczęściej jest wywołany napięciem psychicznym, presją czasu, oczekiwaniem wyników oraz szybkim tempem życia. To wszystko przyczynia się do podwyższenia poziomu kortyzolu w naszym organizmie.

Wysoki współczynnik hormonu stresu organizm odbiera jako stan zagrożenia.

Wtedy włącza się alarm: „uciekaj” i/lub „walcz”. Przez to napinają się Twoje mięśnie, wzrasta ciśnienie krwi, odczuwamy niepokój, zmęczenie psychiczne i pojawia się pesymistyczne myślenie. Jeśli taki stan powtarza się często, nie możesz w pełni wypocząć. Wtedy pojawiają się pierwsze sygnały zaburzenia snu.

Zdarzyło Ci się tak kiedyś, że w sytuacjach stresowych nie mogłeś nic przełknąć? A może było tak, że na stres reagowałeś objadaniem się? Czasem pojawia się też alkohol, który tylko na chwilę pomaga się odprężyć, opanować lęki, ukoić smutki i wyciszyć problem z bezsennością.

Czy Twoje życie przypomina wielką gonitwę?

Przytłacza Cię nadmiar hałasu jaki jest wokół? Do tego utknąłeś w wyścigu szczurów i sam nie wiesz, jak wyrwać się z tej ogłupiającej karuzeli? Wtedy stres staje się najwierniejszym kompanem naszego życia. Nie każdy z nas jednak wie, jak sobie z tym wszystkim poradzić. Wiesz tylko tyle, że potrzebujesz odpoczynku, ale... zdajesz sobie sprawę, że nie umiesz już odpoczywać?

Liczne badania naukowe pokazały, że medytacja jest cudownym narzędziem, które ma zbawienny wpływ na człowieka. Wystarczy 8 tygodni, aby zmniejszyły się niepożądane stany, takie jak: bezsenność, nadpobudliwość czy objawy jelita drażliwego.

W trakcie medytacji Twój umysł wyraźnie się uspokaja. Reakcja na trudne sytuacje oraz niepowodzenia ulegają zmianie.

Mało kto jest w stanie uwolnić się od stresu, ale sztuką jest nauczyć się do niego dystansować i zarządzać naszymi emocjami.

Poznaj więc 8 korzyści jakie da Ci medytowanie:

1. Uspokojenie umysłu.

Nasze umysły lubią pozostawać w przeszłości lub wybiegać w przyszłość - nie znoszą być tu i teraz. Efektem tego często możesz odczuwać smutek i strach.

Kiedy jesteś w przeszłości - jesteś smutny, kiedy w przyszłości - boisz się.

To zaburza prawdziwe odczuwanie świata. Postrzegasz rzeczywistość w ciemniejszych barwach i nic nie jest w stanie Cię ucieszyć.

Wszystkie niepowodzenia wydają Ci się o wiele większe, aniżeli naprawdę są.

2. Redukcja stresu.

Czy szybkie tempo życia sprawia, że od momentu, kiedy usłyszysz dźwięk budzika, od razu czujesz się zestresowany? Albo chcesz jeszcze spać, bo miałeś bezsenność i z utęsknieniem czekałeś na ten właśnie dźwięk?

Dzień się zaczyna się błyskawicznie. Zajęta toaleta, pośpiech, aby zdążyć do pracy, dzieci, śniadanie, zdenerwowanie, bo na ulicy bo ktoś nagle zajechał Ci drogę.

W ciągu dnia stresujące spotkanie z klientem, zbyt dużo obowiązków, a zdecydowanie za mało czasu. Do tego brak docenienia Twojej pracy ze strony szefa, kłopoty rodzinne, niezapłacone rachunki, nieustanna presja otoczenia.

To wszystko sprawia, że żyjesz w stresie praktycznie przez cały czas.

Długotrwałe zdenerwowanie wywołuje nie tylko zmiany fizyczne w Twoim ciele, ale także i te psychiczne. Początkowo odczuwasz więc obniżenie nastroju, połączone ze zobojętnieniem i osłabieniem energii, a niestety stąd już krótka droga do depresji.

3. Ułatwia zasypianie.

Medytowanie, używanie kadzidełek, świeczek, relaksującej muzyki sprawia, że się relaksujesz, a koncentracja np. na oddechu dodatkowo Cię wycisza. Uspokaja się Twój umysł. Nabierasz pewności, że większość projektowanych w Twojej głowie problemów nigdy się nie pojawi. Przez to stajesz się spokojniejszy, rozszyfrowując iluzje Twojego umysłu.

To właśnie dzięki temu wewnętrznemu opanowaniu udaje Ci się łatwiej zasnąć.

4. Obniża poziom bólu.

Podczas medytowania odkryjesz, że kiedy dasz uwagę w miejsce bólu i kiedy zastosujesz technikę rozpuszczania bólu, ten albo znacznie się obniży, albo całkowicie zniknie. Cierpienie wywołane bólem powoduje niecierpliwość, nadwrażliwość i pobudzenie. Kiedy medytujesz Twój umysł się uspokaja. Przez to masz większą siłę na walkę z bólem, a z każdym kolejnym oddechem poziom Twojego dyskomfortu ulega zmniejszeniu.

5. Poprawia relacje.

Medytacja rozwija miłość w Twoim sercu. Miłość do samego siebie, bo znasz swoją wartość i nie musisz już z nikim oraz o nic rywalizować.

Znika uczucie zazdrości. Zaczynasz doceniać wszystko to, co masz.

Kochasz zwierzęta. Kochasz innych i patrzysz na ludzi z miłością.

Masz świadomość, że jeśli ktoś popełnia błędy, to są one efektem ich własnych limitów, bo przecież każdy taki limit powinien mieć.

6. Wzmacnia pewność siebie.

Już po ośmiu tygodniach od rozpoczęcia medytowania zauważysz korzyści – wzmocni się Twoja wewnętrzna siła, będziesz spokojniejszy, zdystansowany do świata i poznasz swoją wartość. Będziesz patrzeć na innych z większą tolerancją i empatią. To sprawi, że poczujesz się lepiej. Odkryjesz, że masz wpływ na swoje życie.

Szybko zmieni się też Twoje podejście – z wiecznego wchodzenia w rolę ofiary, staniesz się osobą proaktywną i cieszącą się życiem.

7. Pomaga wyjść z uzależnienia.

Medytacja pomoże Ci pokochać samego siebie.

Dzięki niej zauważysz, że brak miłości własnej kompensujemy używkami, chcąc sprawić sobie przyjemność i zastąpić brak innych w naszym życiu. Alkohol, papierosy lub narkotyki zapewniają nam wysoki poziom adrenaliny, zagłuszając wewnętrzną pustkę oraz to, że czujemy się samotni.

Kiedy medytujesz, jesteś połączony z całym światem, stając się jego częścią. Dzięki temu wiesz, że nie jesteś sam.

8. Poprawia koncentrację i zwiększa kreatywność.

Medytacja uspokaja umysł, wprawia w dobry nastrój. Dzięki temu dostrzegasz pozytyw i szanse, które codziennie ofiaruje Ci świat. Zwiększa się Twój apetyt na życie, a Twój umysł staje się bardziej syntetyczny.

Medytując masz możliwość spojrzeć na wszystko z lotu ptaka. Dzięki temu jesteś w stanie dostrzec wiele możliwości. Zyskujesz większą wiarę w siebie, a nawet jeżeli popełniasz błędy, to wiesz że dla Ciebie są tylko lekcją. Każdy błąd czyni Cię silniejszym, a Ty podnosisz się, otrzepujesz i idziesz dalej.