Dr Stephanie Clement

Medytacja dla początkujących. Techniki świadomości, uważności i relaksacji

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub

Download
poczytaj24.pl
PDF

Medytacja to prosta i bezpieczna droga do poznania siebie, zrelaksowania umysłu i ciała, skupienia uwagi i przybliżenia celów, które chcemy osiągnąć. Nawet krótkie, kilkuminutowe sesje mogą przynieść wymierne korzyści – mięśnie się rozluźniają, słabnie poziom odczuwanego stresu, spada ciśnienie krwi, tętno się obniża, a umysł się wycisza. W efekcie stajemy się bardziej zrelaksowani i spokojni.

Ten przejrzysty, napisany przystępnym językiem podręcznik krok po kroku wprowadza czytelnika w tajniki medytacji. Zawarte w książce informacje przybliżają podstawowe założenia medytacji, natomiast praktyczne porady i wskazówki ułatwiają przygotowanie przestrzeni sprzyjającej medytacji, czy też podpowiadają, kiedy i gdzie można medytować. Ponad 50 różnorodnych ćwiczeń pozwoli poznać szeroki wachlarz technik medytacji i wybrać spośród nich najbardziej odpowiednie.

Publikacja ta przysłuży się wszystkim tym, którzy chcieliby wykorzystywać medytację w codziennym życiu, ale nie wiedzą, od czego zacząć. Zastosowanie w praktyce zamieszczonych w książce porad pozwoli rozwinąć umiejętność koncentracji i skupiania uwagi, wyraźniej dostrzec i sprecyzować cele, szybko i skutecznie zrelaksować umysł i ciało, a także obniżyć poziom odczuwanego stresu i poprawić samopoczucie.

Medytacja to prosty sposób na zapewnienie sobie kilku chwil relaksu!