



23 modi con i quali la meditazione può migliorare la tua vita sin da adesso.

1. **Dormirai meglio.** Insonni, rallegratevi! Una meditazione consapevole migliora la qualità del sonno, specialmente delle persone più adulte.
2. **Abbasserai la tua pressione sanguigna.** Le ricerche hanno dimostrato che una meditazione consapevole, poiché aiuta a sciogliere la tensione accumulata, costituisce un modo naturale per tenere la tua pressione sanguigna bassa. Tanta gente attribuisce addirittura alla disciplina di meditazione la loro abilità di ridurre la loro dipendenza dalle medicine per abbassare la pressione.
3. **La meditazione ti aiuta a gestire meglio le situazioni stressanti.** Quando sei capace di entrare ogni giorno e consapevolmente nel tuo spazio di quiete, ti senti nell'insieme più calmo, riesci a regolare le tue emozioni e gestisci meglio lo stress quotidiano che solitamente ti porta ai limiti di sopportazione.
4. **La meditazione diminuisce la depressione e l'ansia.** Mark Ruffalo è una celebrità che ha raccontato come la meditazione lo "ha salvato" dall'ansia. Moltissime persone affette da depressione ed ansia godono dei suoi benefici. Anche i centri oncologici diffusi in tutti gli Stati Uniti hanno a disposizione dei loro pazienti stanze per la meditazione. Esercitarsi a concentrare i nostri pensieri sul "qui e ora" invece che sui pensieri che creano l'ansia, aiuta moltissimo quando si sta attraversando un periodo difficile. E sì, parlo anche con cognizione di causa!
5. **La meditazione aiuta ad alleviare il dolore. Incredibile ma vero: le ricerche hanno dimostrato** che la meditazione riesce spesso a sostituire gli antidolorifici nei pazienti che soffrono di dolori cronici. Le persone che soffrono di tali dolori ammettono che ogni piccolo sollievo è inestimabile. Io personalmente, ho trovato la meditazione assolutamente essenziale per alleviare i dolori fisici ed emotivi durante i trattamenti del tumore al seno.
6. **Spronerai il tuo sistema immunitario.** Infatti, le recenti ricerche UCLA hanno dimostrato che i pazienti con HIV che hanno praticato la meditazione sono stati capaci di "rallentare" il deterioramento delle cellule CD-4 (queste sono cellule del sistema immunitario che vengono attaccate e distrutte dal virus).
7. **Senti i risultati positivi della meditazione in soli pochi minuti.** Verissimo! Tantissime ricerche hanno mostrato che puoi sentire subito i benefici della meditazione. E se è anche vero che ogni minuto di meditazione è prezioso, se vuoi sentire i risultati migliori, dedica almeno 25 minuti al giorno per tre giorni consecutivi, secondo la Mellon University.
8. **La meditazione ci fa diventare più compassionevoli.** Le ricerche eseguite dallo psicologo David DeSteno della Northeastern University e dai suoi colleghi hanno dimostrato che questo è vero. E, come ho personalmente scoperto durante il mio lavoro con gli animali, la compassione e la gentilezza che sentiamo dopo esserci connessi con il nostro Sé interiore si estendono non solo agli umani ma anche agli animali.
9. **Le "piccole cose" non ti faranno arrabbiare come solitamente avviene.** La meditazione aiuta a focalizzarti sul grande quesito di che cosa sia davvero importante oggi; essa aiuta il tuo cuore e la tua mente a vivere consapevolmente e nel momento presente. Di conseguenza, ti sentirai più capace di affrontare in modo più



calmo la tua giornata quando sorgeranno piccoli stress.

Per ulteriore fonte di ispirazione vi rimandiamo al libro: ***The Big Book of Small Stuff: 100 of the Best Inspirations from Don't Sweat the Small Stuff.***

10. **Le persone che meditano sono più felici.** Tutti lottiamo per la felicità, non è vero? La meditazione ci aiuta ad arrivarci – infatti, le ricerche mostrano come, davvero, stai “riavvolgendo il tuo cervello” verso la felicità. La scienza dice che esistono sette abitudini da praticare per vivere una vita più felice. E guarda, guarda: la meditazione aiuta a svilupparle tutte!

11. **La meditazione aiuta a spronare la tua memoria e l'abilità di concentrazione e di studio.** Studenti che avevano partecipato ad un “training di attenzione cosciente” hanno ottenuto risultati migliori durante i test rispetto a quelli che non vi avevano partecipato. E ricorda anche un'altra cosa, i bambini non sono mai troppo piccoli per imparare la meditazione (e conoscerne gli effetti positivi!).

12. **La qualità generale della tua vita migliorerà.** Oltre a tutte le prove scientifiche dei benefici per la salute della meditazione, comincerai a sentire la tua vita quotidiana più piena.

13. **Ti sentirai più calmo/-a durante la giornata.** Quando troverai il tuo Zen, porterai l'equilibrio all'interno della tua famiglia e nel tuo lavoro. Tutto andrà più liscio.

14. **Avrai più successo nel lavoro.** La meditazione è il segreto di tanti direttori generali e di attori famosi. Anche società come Google e Apple incoraggiano i loro dipendenti a meditare – perché sanno che la meditazione aiuta a raggiungere gli obiettivi. I tre intenti principali per i quali tutti meditano in Google sono l'intelligenza emotiva, la concentrazione e la capacità di ripresa.

15. **Può aiutarti a smettere di fumare e liberarti da altre dipendenze.**

16. **La meditazione può ridurre il tuo rischio d'infarto.** Secondo la American Heart Association, la meditazione aiuta a ridurre la quantità di stress che percepisci durante la tua vita – e questo ti aiuta a combattere le malattie cardiovascolari.

17. **Certi scienziati sostengono che la meditazione può anche proteggerti contro il morbo di Alzheimer e la Demenza.**

18. **La meditazione può aiutarti ad affrontare il lutto.** Quando affrontiamo una perdita o un lutto, può sembrarci che niente ci aiuterà mai. Tuttavia mentre mediti, alleni la tua mente a stare lontana dalle ferite di ieri e dalle paure di domani. Io ho meditato tantissimo quando il mio amatissimo cane Dakota è venuto a mancare.

19. **La meditazione ti aiuta ad affrontare gli eventi traumatici del tuo passato.** Come ulteriore conferma del punto 18, anche i veterani e le persone che soffrono di disturbi post- traumatici da stress (DPTS) trovano tantissimo aiuto nella meditazione.

20. **La meditazione ti aiuta ad essere presente e a vivere realmente in questo preciso momento.** Quanti di noi corrono, corrono e ancora corrono per



tutta la giornata? Ma poi ci domandiamo dove è finita la giornata e ci dispiace

che non siamo riusciti a rallentare. Uno dei modi di vivere una vita consapevole consiste nel vivere (e godere) di ogni momento così come lo stiamo passando. La meditazione può aiutarti ad abbracciare tantissimi di questi momenti.

21. **Avrai una comprensione migliore del tuo Sé più profondo.** La meditazione ti può aiutare a trovare la risposta alla seguente domanda: Qual è il vero scopo della tua vita? Inoltre, la meditazione può rafforzare la tua connessione con la tua intuizione.

22. **La meditazione può aiutarti di trovare nuove ispirazioni.** Devi fare un brainstorming (raccolgere idee e discuterne in gruppo)? Ci sono dei problemi che necessitano una soluzione? Focalizzare la tua mente sulla meditazione ti può aiutare di vedere le cose in una nuova luce.

23. **La meditazione letteralmente rimodella il tuo cervello.** Chi avrebbe mai detto che “rimodellare” il tuo cervello può migliorare la tua vita... però è davvero così! Tutte le positività elencate sopra sono un risultato degli effetti fisiologici della meditazione sul cervello.

new *Il mondo di Kira*

- Corsi
- Consigli
- Notizie
- Tanto altro

clicca qui