Meditácia

Príprava

- pokojné prostredie
  - svetlo/tma
    - podľa toho, čo Vám je príjemné, dôležité je, aby ste sa cítili pohodlne
  - ticho/meditačná hudba/riadená meditácia
    - podľa toho, čo Vám je príjemné, dôležité je, aby ste sa cítili pohodlne
  - vôňa (vonné sviečky, vonné tyčinky...)
    - môže byť, nemusí, opäť podľa toho, čo Vám je príjemné
- vhodná poloha
  - v sede (na stoličke, turecký sed, lotosová pozícia)
  - v ľahu

Prevedenie

- uvoľnenie
- podhodlné držanie tela
- prehĺbenie dychu
- vedomé dýchanie
- pozorovanie dychu
- pozorovanie myšlienok s odstupom
- ponorenie sa do pokoja
- stav bez myšlienok

Účinky

- uvoľnenie tela a mysle
- upokojenie/vnútorný pokoj/odstránenie stresu
- posilnenie imunity
- zlepšenie zdravotného stavu
- proti zlej nálade a depresii
- lepšia sústredenosť a pamäť
- kreativita, ľahšie a rýchlejšie učenie
- lepší prístup k svojim zdrojom...