

OS BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS

Reduz o stress

As pessoas têm muita informação diferente na cabeça, o que faz com que se esqueçam facilmente delas e stresseem. Ao focar-se apenas numa coisa, só recebe informação dela e não se esquece da mesma.



Aumenta a nossa capacidade de perspetiva

Ao focar-se numa só coisa, conseguirá realizar uma análise da mesma de forma mais eficaz e objetiva.



Melhora o desempenho académico e profissional

As pessoas que praticam o mindfulness demonstram ter uma grande capacidade de raciocínio e melhoria verbal.



Reduz o sentimento de solidão nos idosos

O mindfulness contribui para a redução dos níveis de solidão dos idosos, ajudando-os a abrandar a deterioração da sua saúde.

