GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Meditar para controlar la ansiedad

Actualidad Empresarial | 28/05/2022 | 00:00

Implementar ejercicios de meditación para la ansiedad se ha consolidado como una estrategia sólida, convincente y eficaz para reducir los niveles de estrés y nerviosismo, mejorando la actitud ante la vida y obteniendo el anhelado bienestar.

Entre las plataformas enfocadas en suministrar contenido de valor respecto al tema con una visión experta y profesional se encuentra Meditación para la Ansiedad, que dispone de una acertada recopilación de investigaciones y prácticas centradas en controlar la ansiedad desde una perspectiva integral. La misma dispone de un formulario de contacto para los interesados en recibir mayor información y lograr vivir plenamente sin ataduras mentales negativas.

¿Cuáles son los beneficios de la meditación para reducir la ansiedad?

La meditación es un ejercicio mental que pone en consideración algo con detenimiento, precisión y atención para implementar una dinámica de autocontrol enfocada en la búsqueda del equilibrio de cuerpo y mente. Es también una herramienta destinada a la relajación profunda que regula la capacidad cognitiva de la atención que puede generar estados alterados de conciencia. Por ello, excluye las formas de pensamiento consciente para gestionar dificultades como las ligadas a la ansiedad, el estrés y los pensamientos obsesivos.

En ese sentido, los beneficios de esta práctica para disminuir la ansiedad y su impacto en la vida diaria son muchos y se manifiestan en múltiples sentidos. Por un lado, esta actividad ayuda a estabilizar el sistema nervioso porque induce a un estado de ánimo positivo, también relaja la mente quitando el poder de los pensamientos negativos mediante la concentración y favorece la salud cardiovascular. Asimismo, la meditación ayuda a reducir la incidencia de las sensaciones de ahogo, susto, palpitaciones y conductas generadas por el pánico y temor ante diversas situaciones.

La importancia de meditar

Meditar permite conciliar el sueño y lograr un descanso reparador, también permite aumentar la autoconsciencia, centrarse en el presente, promover la creatividad y enfrentar de mejor manera situaciones adversas de la cotidianidad. Por otro lado, es una aliada para las personas que necesitan elevar su paciencia y tolerancia respondiendo adecuadamente a situaciones incómodas y estresantes.

Existen estudios que afirman que la meditación contribuye positivamente a la gestión de

trastornos como la depresión, la ansiedad y patologías como el cáncer, dolor crónico, síndrome del intestino irritable, la presión arterial alta y demás enfermedades cardíacas.

Hay gran variedad de tipos de meditación, entre las que se encuentra la meditación guiada, que usa la visualización para relajar. También hay otras maneras de meditar como el Tai Chi, Qi gong, la meditación con mantra, la meditación de consciencia plena, la meditación trascendental, entre otras. En la plataforma Meditación para la Ansiedad se hallan diversos consejos y vídeos para que esta experiencia sea eficaz.

Según los expertos, nunca es demasiado tarde para empezar a meditar. Llevar a cabo esta práctica constituye una acertada manera de proteger la salud, fomentar el desarrollo personal y propiciar el bienestar integral. Desde casa y con pocos minutos al día se puede gestar un cambio provechoso y oportuno.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/175772-meditar-para-controlar-la-ansiedad.htm