GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Los beneficios de practicar la meditación mindfulness

Actualidad Empresarial | 30/06/2022 | 00:00

En la actualidad, muchas personas trabajan para conseguir un mayor crecimiento personal que les permita sentirse cómodas con ellas mismas y con lo que les rodea.

Esto es posible con la meditación mindfulness, una práctica que consiste en alcanzar una atención plena y vivir el presente libre de sentimientos negativos. En la página web Meditación Mindfulness, los interesados pueden encontrar información detallada sobre mindfulness a través de textos, imágenes, vídeos, recomendaciones de cursos y materiales descargables.

Información online acerca del mindfulness

El mindfulness es una técnica muy antigua, adoptada por los budistas, que hoy en día se practica en todo occidente por sus excelentes beneficios para la salud física y mental. En español, mindfulness significa “atención plena”, es decir, ser completamente consciente de lo que sucede en el aquí y el ahora. Esto se logra a través de la meditación, la cual ayuda a despertar procesos mentales, emocionales y físicos sin dejarse afectar por la negatividad exterior. De esta manera, quien la practica consigue contactar más a fondo con sus sentimientos y entenderse a sí mismo.

Actualmente, muchas personas consiguen esta consciencia plena mediante la práctica de yoga, el escaneo corporal, técnicas avanzadas de respiración y otras actividades que complementan la meditación. En el sitio web Meditación Mindfulness se puede encontrar información gratuita, incluyendo libros, recomendaciones, introducción para principiantes y, sobre todo, clases profesionales.

Las ventajas de practicar mindfulness

Una de las principales razones por las que mucha gente recurre a la práctica del mindfulness es la efectividad de esta para combatir el estrés, la ansiedad y el insomnio. Estos 3 problemas son muy comunes y afectan considerablemente a la mente y el cuerpo de cualquier persona. La meditación mindfulness ayuda, por ejemplo, a reducir los niveles de cortisol, la hormona que se activa en situaciones de estrés. Además, las personas logran dormir mejor y evitar ataques de ansiedad debido a los beneficios de esta práctica en el control emocional y el comportamiento en general. Otro beneficio del mindfulness es que evita el desarrollo acelerado de patologías relacionadas con la vejez, incluyendo las enfermedades mentales. Esto último se debe a que la meditación y las diferentes prácticas para llegar a una atención plena mejoran la concentración, el autoconocimiento, la memoria y la creatividad. El mindfulness también forma parte de la innovación y el cambio social positivo, ya que promueve la empatía, la solidaridad, el entendimiento y la compasión.

Las personas buscan avanzar hacia un estado más libre, de conexión consigo mismas y con su entorno. Por eso, la web Meditación Mindfulness ofrece información completa sobre esta práctica, esencial para construir a este objetivo y lograr un mayor crecimiento personal.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/178271-los-beneficios-de-practicar-la-meditacion-mindfulness.htm