

Effekt af mindfulness træning

Ved at træne mindfulness regelmæssigt kan man opnå længerevarende eller ligefrem blivende virkning ved at meditere (ved praksis i ca. 20-25 minutter dagligt)

- Forbedret søvnkvalitet
- Stress reduktion (op til 50%)
- Øget koncentration/effektivitet
- Dæmper uro/tristhed/bekymringer/angst og tankemylder
- Bedret immunforsvar (op til 30% - efter 1 år med mindfulnessstræning regelmæssigt)
- Højner selvindsigt, selvomsorg og omsorg for andre
- Øget accept af livet, som det er
- Fremmer evnen til at respondere bevidst
- Øget nærvær på "godt" og på "ondt"

Selv om du ikke får praktiseret mindfulness i 20-25 minutter hver dag, vil du alligevel mærke en forskel efterhånden – det vigtige er, at du får givet dig selv en pause i hverdagen regelmæssigt og mærker efter. Et 5-10 minutter pusterum morgen og aften vil også gøre dig godt.

<http://mindfulness.au.dk/forskning/>

<http://www.forskning.no>