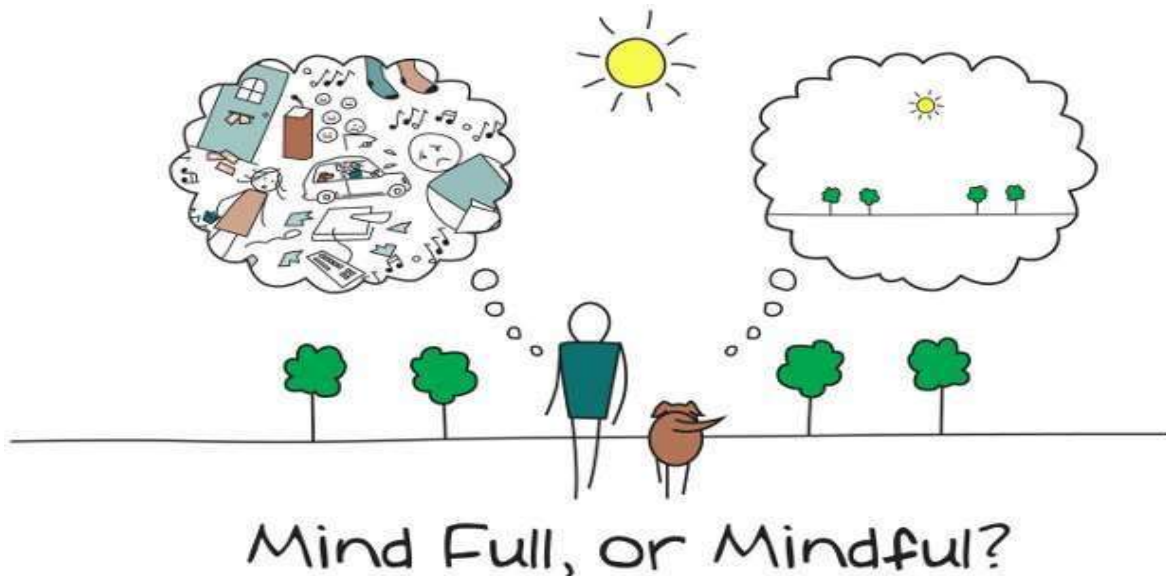


## **Meditazione di consapevolezza ogni lunedì h. 20.45-22.15**



Osservare, senza criticare, ciò che passa dentro di sé.

Guardare alle proprie emozioni con amorevole gentilezza: nuvole nel cielo che passano e vanno.

Alimentare la consapevolezza di ciò che accade dentro di sé, cogliere i propri schemi di pensiero negativi, prima che diventino vortice fagocitante, prima che risucchino in una spirale discendente, prima che prendano il controllo della propria vita.

La meditazione di consapevolezza è un metodo per sostenere la salute fisica e mentale. Meditare modifica le onde gamma del cervello, correlate con le emozioni e le funzioni di concentrazione e attenzione; nel corpo avviene una serie di cambiamenti fisici e biochimici che influenzano positivamente il metabolismo, il battito cardiaco, la respirazione, l'attività cerebrale. La pressione sanguigna si fa più regolare, l'agitazione si riduce, sintomi di depressione e di ansia si attenuano, l'abilità nel gestire lo stress cresce, la durata dell'attenzione viene incrementata...e una sensazione di maggiore soddisfazione e benessere prende corpo.

Meditare, per non vedere scivolare via la vita, per riprendere il controllo della propria vita.

<http://www.crescita-personale.it/meditazione/1295/i-benefici-della-meditazione/10038/a>

<http://www.crescita-personale.it/disagio-psicologico/1912/dialogo-con-le-emozioni/9680/a>

*Conduce: Luisa Ghianda, psicologa (Ordine Psicologi Lombardia n 19939)*

*Sede: Studio LG Live Gently Via F.Filzi 28 Desio*

*informazioni e prenotazioni: [ufficiostampa@luisaghianda.it](mailto:ufficiostampa@luisaghianda.it)*