

Meditar tiene

efectos positivos en nuestro cuerpo



- Reduce los niveles de estrés.
- Permite cambiar la estructura de nuestro cerebro y el correcto funcionamiento de nuestros órganos.
- Aumenta el sistema inmunológico y hormonal.
- Mejora la circulación y la respiración al dar mayor oxigenación en nuestro cuerpo.
- Disminuye los dolores de cabeza.
- Descansa la mente y el cuerpo.

Para meditar solo tienes que realizar una actividad que te permita disociar los pensamientos que te generen estrés y evitar, con ello, una reacción negativa en nuestro cuerpo. La forma más sencilla es respirar de manera consciente durante 5 minutos al día, de forma pasiva o activa, por ejemplo, al realizar algún tipo de actividad física (caminar o correr moderadamente).