

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

Para tu cuerpo:

- Disminuye la presión sanguínea
- Disminuye los niveles de lactato en sangre, reduciendo los ataques de ansiedad.
- Disminuye los dolores relacionados a la tensión tales como: dolores de cabeza por tensión, úlceras, insomnio, problemas musculares y de articulaciones
- Aumenta la producción de serotonina que mejora el humor y el comportamiento
- Mejora el sistema inmunológico
- Transforma a tu cuerpo en un generador, ya que generas una fuente de energía interior

Para tu Mente:

- Tu ansiedad disminuye
- Tu estabilidad emocional mejora
- Tu creatividad aumenta
- Tu felicidad aumenta
- Se desarrolla tu intuición
- Logras tener claridad mental
- Logras paz mental
- Los problemas se vuelven pequeños antes de llegar a ti
- Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía
- Mejora la memoria
- Alivia el estrés, la ansiedad y la depresión
- Aumenta la felicidad (literalmente)

Tienes mucho que ganar!