

Утренняя медитация на ходу для здоровья и настроения

В том, насколько полезны утренняя пробежка или ходьба на свежем воздухе, никого убеждать не надо. Они приводят тело в тонус, улучшают самочувствие, заряжают энергией. То есть улучшается физический статус человека. Но впереди целый день, который требует не только физического, но и эмоционального напряжения. Особенно от людей, занятых умственным трудом или на руководящей должности.

Именно поэтому просто необходимым дополнением к утренней пробежке будет медитация, которая составит ей прекрасный тандем. Просто наденьте наушники и прослушайте сохраненную на ваш плеер или мобильный телефон аудиозапись. Результат ее вы непременно ощутите. Это – ясность ума, способность лучше анализировать ситуацию, более адекватно реагировать на события, более рационально решать вопросы. Повысится и ваше самообладание, улучшится отношение к различным возникающим ситуациям, повысится устойчивость к стрессу. Попробуйте и сами убедитесь.

Просто кликните на кнопку панели проигрывателя над картинкой и запишите аудио на свой мобиль или плеер.

