

# Medita i practica Mindfulness per prevenir malalties i assolir un benestar i un benser



## “Deixa que la meditació s’encarregui de la teva ansietat”

Et costa descansar a la nit per l’estrès acumulat i això encara genera més ansietat? et trobes constantment sobre estimulat a organitzar, planificar i anticipar esdeveniments que encara no han passat? Sens una soledat angoixant?

Si et sents impossibilitat d’arribar a totes les teves tasques, pateixes d’insomni, ets incapaç de romandre sense fer res PARA immediatament i RESPIRA. Probablement estàs en un nivell d’estrès crític per a la teva salut.

Per tenir ansietat prèviament necessites tenir estrès. Què és l’estrès? Sentir que has de fer

alguna cosa i no ho pots fer-la. Determinades sol·licituds o demandes que t’arriben de gent o de successos tu sens que no tens recursos per fer-ho (sigui real o una percepció errònia de tu mateix).

**Segons l’Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el Treball, l’estrès és la segona causa d’absentisme laboral a la Unió Europea i es xifra en un 28% el nombre de treballadors europeus que pateix algun tipus d’estrès laboral.**

Si vols reduir la teva ansietat primer has d’eliminar l’estrès que inevitablement està associat a la ansietat. Com? Doncs amb Meditació, una eina fàcil, assequible i econòmica -no requereix que compris material ni que t’apuntis a un gimnàs ni anar a un monestir budista o ser religiós-.

## Què aconseguixes amb la Meditació?

(i) **RESPIRAR:** La respiració conscient és un mitjà enormement efectiu per atenuar els efectes lligats a l’ansietat: és impossible romandre tensos i angoixats quan respirem conscientment i pausadament.

(ii) **OBSERVAR:** En meditar aprens a col·locar-te en una posició d’Observador/a de la teva ment sense identificar-te amb els pensaments i les emocions. I aquí ve el miracle: “Tot allò observable, és modificable, perquè no ets això”

(iii) **SILENCIAR-TE:** Aprendre a estar i a sostenir un silenci és clau per millorar les teves relacions. Estar en silenci ofereix múltiples beneficis neuronals al cervell. **Meditar també té molts altres beneficis que poden ser útils per a tu: Millora l’insomni; Redueix el dolor i la inflamació; Redueix la pressió arterial i el risc de malaltia cardiovascular; Redueix el risc de càncer; Canvia l’estructura del cervell; Millora la cognició; Redueix el comportament addictiu; Redueix els desitjos de menjar i l’obesitat; Millora la fertilitat; Augmenta la longevitat.**

**Als Estats Units, el 30% de les escoles de Medicina**

ja inclouen Mindfulness als seus plans d’estudi. En un estudi publicat per la revista americana de Psiquiatria Biològica, un equip dirigit per investigadors de l’Hospital General de Massachusetts es conclou que el mindfulness i la meditació ajuda a eliminar els pensaments i les emocions negatives de por i ansietat.

No creguis res del que t’he dit, prova-ho! **CURS PRESENCIAL I ON LINE A SARRIÀ DE MEDITACIÓ I MINDFULNESS.** Després de provar diferents tècniques i eines terapèutiques, et puc garantir que meditar sana i transforma el teu cervell i el teu cos emocional. Reserves al 655 624 863/ blanca@blangio.com. Si vols llegir més sobre la meditació t’invito a llegir l’article següent del meu bloc: <https://blangio.com/que-es-meditar>.

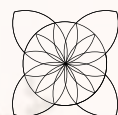
### BLANCA GONZÁLEZ BANCHS

Gresolet, 14  
08034 Barcelona

T. 655 624 863

[www.blangio.com](http://www.blangio.com)

blangio.terapia



BLANGIO

TERAPIA &  
FORMACIÓN

**Es incòmode quedar-te com estas i es incòmode el canvi.**

**¿Quina incomoditat esculls? Estima't per poder estimar, i estima per poder viure**

Terapia individual, per parelles i familiar, gestió emocional, constel·lacions familiar i acompanyament terapèutic en addiccions i dependències. Formació a mida en mindfulness, fitness conscient, autoterapia i emocions.

Blanca González Banchs, 655 624 863. [blanca@blangio.com](mailto:blanca@blangio.com) Blangio Terapia blangio.terapia