

Meditatie

ZELFVERTROUWEN

boost

Manifesteren met kinderen



Waar is meditatie goed voor!

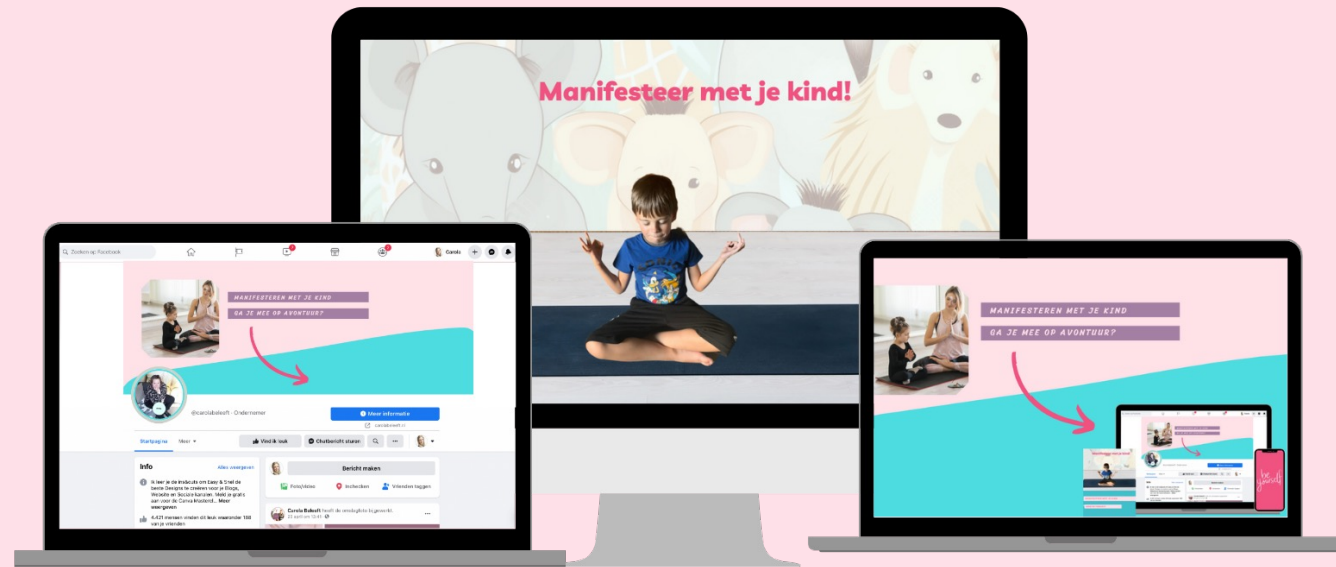
- ❖ Meditatie gaat het beheersen van je zintuigen!
- ❖ Als je je zintuigen leert beheersen, word je minder snel afgeleid door prikkels van buitenaf en kan je met je aandacht naar binnen keren.
- ❖ Door de zintuigen af te sluiten verdwijnen storende gedachten.
- ❖ Je kun je beter concentreren en je aandacht richten op datgene waar je mee bezig bent.
- ❖ Focussen helpt kinderen om de stroom van gedachtes tot rust te brengen en om de gedachten af te bakenen tot enkel de gedachten die voor het moment relevant zijn.
- ❖ Het leegmaken van je geest door middel van focus en concentratie en gedachten zonder een oordeel waar te nemen en te accepteren is voor kinderen het moeilijkste en het belangrijkste aspect van mediteren.



Voordelen van meditatie

- ❖ Minder last van angst
- ❖ Fysieke ontspanning en toenemende rust
- ❖ Betere concentratie en stresshantering
- ❖ Meer zelfkennis en zelfvertrouwen
- ❖ Controle over denkprocessen
- ❖ Vergroten van het creatieve vermogen
- ❖ Verbeteren van het geheugen en leerprestaties
- ❖ Betere omgang met lastige emoties
- ❖ Verhogen van de spirituele ontwikkeling
- ❖ Betere nachtrust/slaap
- ❖ Verbetert het geheugen
- ❖ Vergroot medeleven
- ❖ Zorgt voor focus en concentratie

Ik wil nog meer ontdekken!



kristydenies.com/masterclass