



**Articolo a cura di
Sonia Salerno**

Impara a Meditare

Che cos'è la meditazione

Molte volte ci capita di essere vittime della frenesia quotidiana, del ritmo velocissimo delle giornate, del traffico, delle serate mondane e degli squilli del telefono e si ha l'impressione di non riuscire a portare più a termine i propri obiettivi.

Non abbiamo più una chiarezza mentale di cosa vogliamo fare e diventiamo distratti in preda a un turbinio di pensieri, sentendoci frustrati e incapaci nel raggiungere i nostri obiettivi.

Veniamo presi da ansia e rabbia e inquietudine, la concentrazione diminuisce abbassando anche la nostra autostima.

La soluzione a tutto questo potrebbe essere la meditazione.

La meditazione è una pratica antichissima e deriva dal verbo latino *medere* che significa medicare, misurare e pensare. Lo scopo primo della meditazione è quello di curare ma anche misurare con la mente, riflettere e rivolgere la nostra attenzione al nostro animo.

Curare i nostri pensieri negativi e le nostre ferite emotive, i nostri pensieri inconsci per vivere meglio, più rilassati, fiduciosi e soprattutto più creativi. Meditare significa conversare con te stesso dedicandoti del tempo. Molte volte dialogare con te stesso ti farà recuperare la relazione più importante col tuo se più profondo. Solo avendo un'ottima relazione con te stesso

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno

potrai avere ottime relazioni con gli altri realizzare i tuoi sogni e sapere cosa fare in ogni situazione, riscoprire te stesso, sviluppare ed evolverti.

I benefici sono dimostrati scientificamente, la pratica della meditazione ha innumerevoli vantaggi rispetto a chi non la pratica, come ritrovare la fiducia in se stessi, stabilire una profonda comunione tra mente e corpo che ti rende in grado di rigenerare la tua salute creando abitudini più salutari, in modo naturale, migliorando le tue prestazioni in ogni campo, acquisendo una profonda comprensione delle emozioni e sviluppando una naturale propensione ad abbondanza e successo.

Meditare significa anche guardare in profondità nel cuore delle cose. Non servono altro che silenzio e concentrazione per dare uno sguardo più profondo e dettagliato alla realtà di tutti i giorni.

Il primo approccio alla meditazione è proprio quello di decidere di togliere l'inutile concentrandosi sul necessario.

Non è una fuga ma un incontro sereno con la realtà

La vita moderna ci distrae dal vivere e ogni impegno diventa un ostacolo e routine stressanti.

La meditazione è semplice respiro

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno

Quando ispiri torni a te stesso e quando espiri rilasci le tensioni. Il respiro è alla base della meditazione e saper respirare non è scontato, chi lo fa in modo corretto, ne trae benefici mentali, fisici e psicologici.

Il respiro è fonte primaria di vita e con la meditazione il respiro diventa pensato.

Inspirando accogliamo la vita.

Espirando ne eliminiamo le brutture concentrandoci sul rumore dell'aria che entra ed nel nostro corpo per poi uscire colmando il caos in cui è preda la nostra mente, fermando anche il vortice di pensieri e rinunciando all'ansia.

La gratitudine è anche un'abitudine che dobbiamo tornare a praticare e dire grazie non è mai banale, non implica responsabilità e implica solo benefici. Per ringraziare è sufficiente un sorriso. Se la pratica della meditazione è corretta bastano anche poche ore per generare una guarigione.

La meditazione richiede esercizio, quindi è meglio investire tempo ed energie nell'imparare una pratica corretta.

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno

Meditare significa anche vivere con lentezza in piena coscienza rallentando il proprio passo.

Vivere con lentezza dovrebbe essere il motto di tutti i giorni, e solo rallentando il ritmo possiamo avvicinarci alla consapevolezza e raggiungere la piena coscienza di noi stessi.

È consapevolezza riconoscere le proprie emozioni senza giudicarle e respingerle, abbracciandole.

Le emozioni sono i nostri grandi nemici che sembra che non potremmo mai vincere. Ma con la meditazione possiamo fare pulizia di questi sentimenti, soffiando via la nebbia che tutto stordisce.

Quando cominci a renderti conto che il passato e il futuro non esistono, se non nella tua mente, comincerai ad entrare nella logica del presente eterno, e tutto si semplificherà

Non saranno più le aspettative per il domani a tormentarti, né i ricordi di ieri ad assillarti, ogni energia sarà concentrata sull'ora, sull'oggi e sull'adesso e qualsiasi cosa farai sarà potente come mai prima saresti stato capace. Sarà l'inizio e il risveglio di una vita consapevole.

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno