

# Decisão de ano novo: escolha meditar em vez de parar de fumar!



Escrito pelos psicólogos **Daniel Goleman** e Richard Davidson, tem leitura fácil e nos faz entender como podemos nos beneficiar dessa prática que tem inúmeras modalidades – e não apenas a “**mindfulness**” mais manjada, que virou moda.

Resumo aqui as transformações benéficas que a prática constante da meditação pode trazer para quem se dedicar a ela com disciplina.

**1 – Melhora a genética** – a prática intensiva de uma modalidade chamada “**bondade amorosa**” desativa gens ligados a processos inflamatórios.

**2 – Melhora a memória e foco** – evitando dispersão de atenção tão comum hoje por conta de múltiplos aplicativos que nos requisitam...



Conceptual image of female likeness face and abstract technology

**3- Melhora sintomas de doenças mentais** – tais como depressão e transtorno de stress pós traumático: estudos mostram efeitos positivos tão eficazes quanto os medicamentos usados para esses casos – com a vantagem de não ter efeitos colaterais...

**4- Melhora sintomas crônicos de estresse e violência** – em apenas 30 horas de prática de mindfulness é possível detectar uma mudança sensível na região da amígdala – responsável por essas manifestações...



**5 Melhora o auto conhecimento** – essencial para que tenhamos um maior controle sobre nossas ações e reações. Pode não resolver tudo mas ajuda bem!

**6 – Ajuda a controlar a ansiedade** – a doença do século 21, que não nos deixa sequer dormir com o celular desligado...

**7- Você viaja para dentro de si** – viagem surpreendente, cheia de inesperados encontros, resgates e fantasia. E além de tudo econômica...

**8 – Você aprende a apreciar a própria companhia** – e não fica refém constante de aparelhos, mensagens e nem de outras pessoas.

**9 – É mais saudável do que o cigarrinho amigo** – e além de tudo, te ajuda no processo de desapegar do momento “café com cigarro” .



Estudos de ressonância magnética funcional revelaram que os praticantes constantes de **meditação** tem o envelhecimento do cérebro muito retardado em comparação ao dos não praticantes...

Ok, como tudo na vida exige disciplina e constância! Assim, vou tentar começar logo e pra valer. Mal não faz – ao contrário. E você, se animou?