

MEDITACIJA

Postoji na tisuće medicinskih istraživanja o koristima meditacije koja pokazuju kako ima učinke na anksioznost, nesanicu, krvni tlak, kroničnu bol, pamćenje, fokus i depresiju.

1. Za ovaj zadatak ćete prvo **zapisati kako se osjećate**, analizirajte svoje stanje i zapišite sve što vam pada na pamet, od osjećaja u tijelu do perspektive.

2. Zatim ćete **pokrenuti 5-minutnu vođenu meditaciju**. Možete moju ili neku drugu koju preferirate:

- 5-minutna vođena meditacija: <https://www.youtube.com/watch?v=cjVnKnkdQcM>

3. Nakon toga ćete **zapisati kako se osjećate**, na isti način se analizirajte i pogledajte razliku.

“THE THING ABOUT MEDITATION IS: YOU BECOME MORE AND MORE YOU.”-DAVID LYNCH

- Blog: 30 dana meditacije: <http://tomislavpancirov.com/svakodnevna-meditacija-i-social-media-detox-30danazabolje/>
- Dodatni video o meditaciji s Rupdom, [rupda.com: https://youtu.be/9lX-CwollXw](https://youtu.be/9lX-CwollXw)