



Edna Carvalho

PSICOLOGIA, HIPNOSE CLÍNICA, TERAPEUTA EMDR, PSYCH-K, MEDITAÇÃO, COACHING

MEDITAÇÃO

Melhora a Tua Vida encontrando o equilíbrio interior.

Muitos livros e praticantes a definem como o despertar do homem para a conexão com o interior, o que traz autoconhecimento, paz, controle mental, espiritual e físico. A prática diária auxilia a encontrar o caminho e a motivação para seguir em frente. Cada vez que entramos em um estado meditativo temos a oportunidade de agirmos em busca do nosso bem-estar, onde o silêncio nos proporciona o encontro das melhores respostas por meio de nosso espírito e mente.

Porque e como meditar?

Foi provado cientificamente que a prática da meditação é benéfica em diversos sentidos, trazendo um equilíbrio psicológico para os praticantes. Existem vários âmbitos: **meditação para ansiedade, stress, depressão, déficit de atenção, sabedoria, calma**, etc. Através da meditação é possível discernir os sentimentos negativos e positivos e assim encontrar um sentido maior para o que acontece em nossas vidas.

Por isso, são inúmeros os **benefícios da meditação**, como:

- ajuda a conter a raiva e o stress
- purifica as energias
- evolui a compreensão e acalma
- eleva a espiritualidade
- promove o bem-estar
- aumenta a produtividade, concentração e segurança
- ajuda a superar traumas
- “desperta” a mente
- traz motivação
- traz paz interior
- aumenta a produção de hormonas (Hormonas são moléculas produzidas pelo sistema endócrino e que mandam mensagens a várias partes do corpo. Eles ajudam a regular os processos do seu corpo, como fome, pressão sanguínea e libido. Enquanto hormônios são essenciais para a reprodução, eles são fundamentais para todos os sistemas do seu corpo).

Não escolhemos os problemas, mas podemos escolher como lidar com eles, aprende a meditar!

MORADA
Rua Adriano Pinto Basto, 228
1º Andar, sala 8
4760-114 V.N. Famalicão

+351 918 504 145

www.ednacarvalho.pt