

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PRAKTYKI MINDFULNESS:



REDUKCJA CODZIENNEGO
STRESU



LEPSZE RELACJE



MNIEJSZE RYZYKO
CHORÓB SERCA



WIĘKSZA
KREATYWNOŚĆ



WIĘKSZE ZADOWOLENIE
Z ŻYCIA



WIĘKSZA
ŻYCZLIWOŚĆ



LEPSZY SEN



WIĘKSZA ODPORNOŚĆ
PSYCHICZNA



BĄDŹ ŻYCZLIWY DLA SWOJEGO MÓZGU!