

Hugleiðsla

Hugleiðsla er eitthvað sem allir geta gert til að bæta andlega og tilfinningalega heilsu.

Hana má stunda án sérstaks búnaðar eða aðildar.

Hugleiðslunámskeið og stuðningshópar víða í boði.

Hugleiðum, jafnvel þó það séu aðeins nokkrar mínútur á hverjum degi.

1. DREGUR ÚR STREITU

2. STÝRIR KVÍÐA

3. STUÐLAR AÐ TILFINNINGALEGRI HEILSU

4. BÆTIR SJÁLFSVITUND

5. LENGIR ATHYGLI SPAN

6. GETUR DREGIÐ ÚR ALDURSTENGÐUM MINNISTAPI

7. GETUR SKAÐAÐ GÓÐVILD

8. GETUR HJÁLPAÐ TIL VIÐ AÐ BERJAST GEGN FÍKN

9. BÆTIR SVEFNINN

10. HJÁLPAÐU TIL VIÐ AÐ STJÓRNA VERKJUM

11. GETUR LÆKKAÐ BLÓÐÞRÝSTING

12. ÞÚ GETUR HUGLEITT HVAR SEM ER.