



Meditación y salud

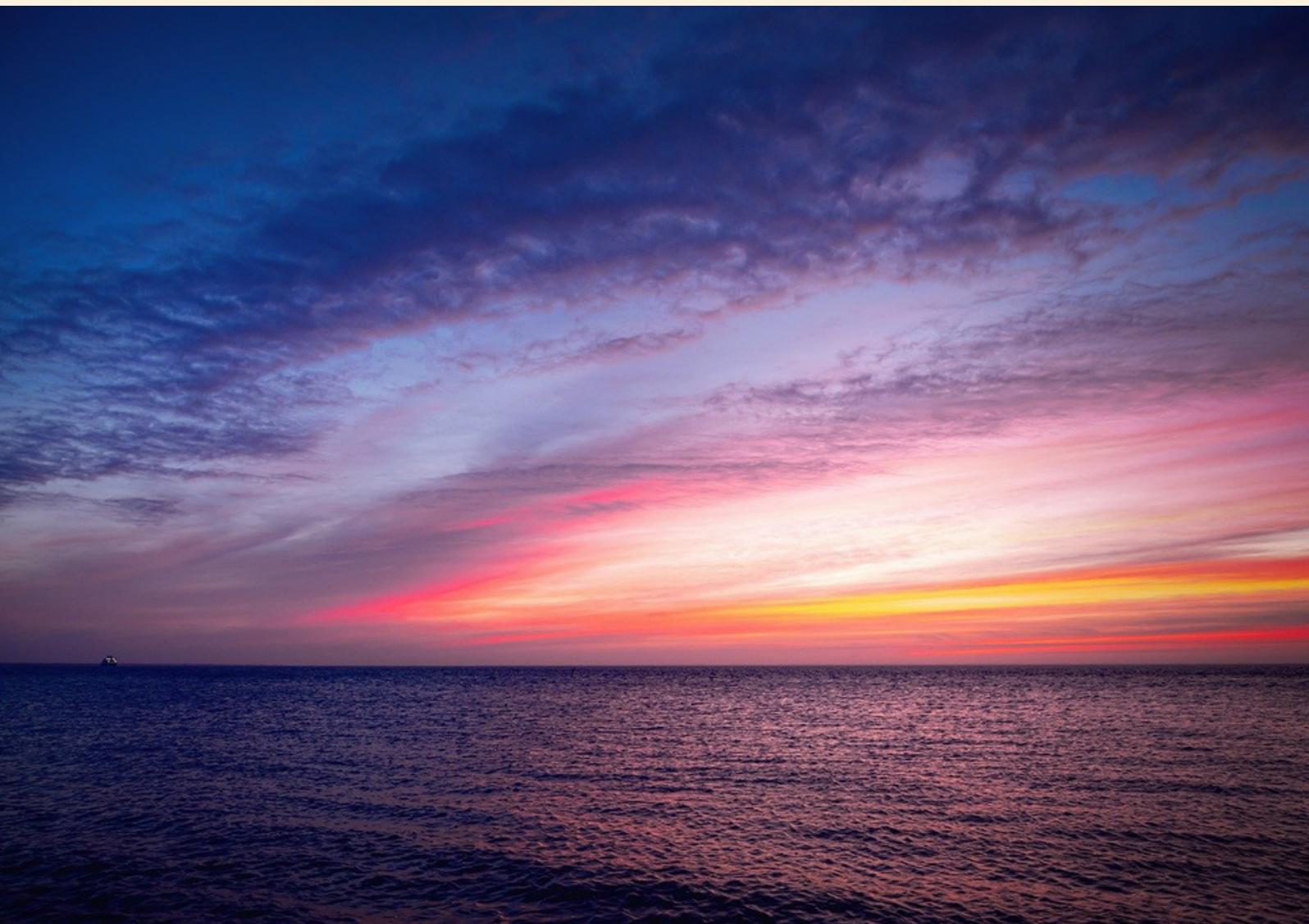
Primera parte



Toroide OM

Indice

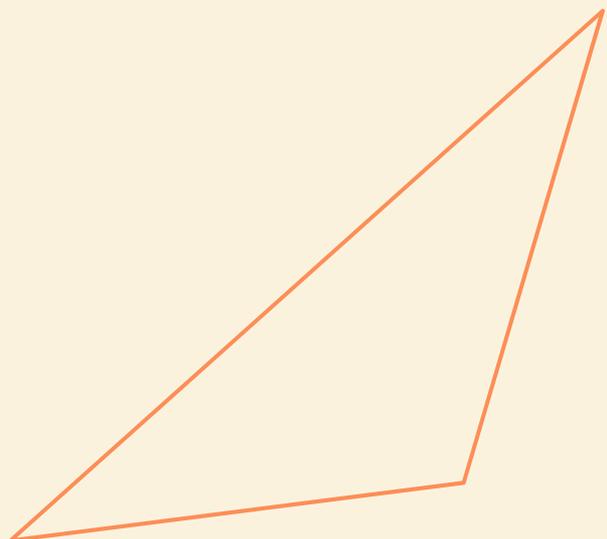
1. Meditación y estrés (I)
2. ¿Qué es y por qué queremos cambiar?
3. Beneficios comprobados científicamente
4. El poder del pensamiento para promover una salud radiante



2 ¿Qué es y por qué queremos cambiar?

Frecuentemente se habla de cambiar. Muchas veces la gente se pregunta si es posible, y cuán probable, que las personas cambien. ¿Qué significa esto? ¿Puede alguien cambiar? ¿Qué es lo que se cambia? ¿Cómo? ¿Quién es el que cambia? En general, he observado que existen dos escenarios en los que los seres humanos decidimos que queremos cambiar. Intentaré aclarar esto en los siguientes párrafos.

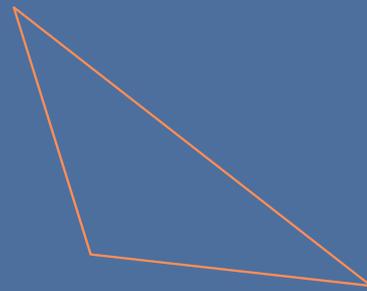
[Leer más](#)



3 Beneficios comprobados científicamente

“A partir de las horas, días y semanas iniciales, la meditación genera beneficios. Por una parte, el cerebro de los principiantes muestra menor reactividad de la amígdala al estrés. Al cabo de dos semanas de práctica se observan...”

[Leer más](#)

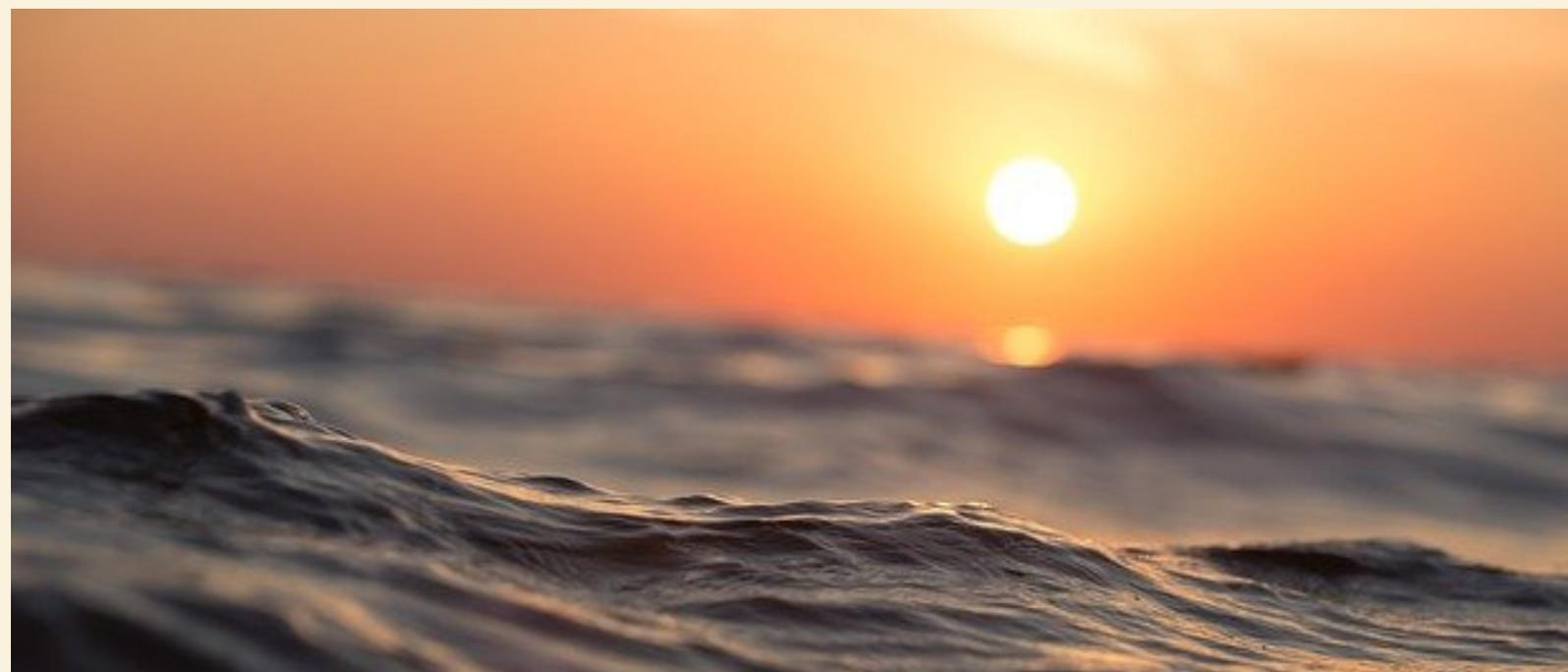


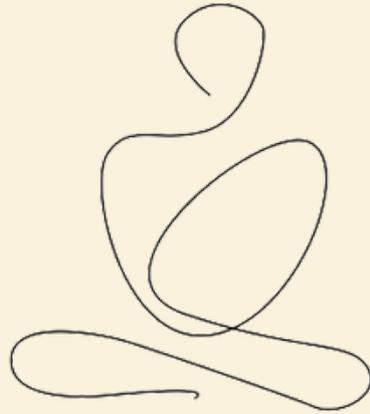
4

El poder del pensamiento para promover una salud radiante

El cuerpo está internamente relacionado con la mente, es una contraparte de la mente, es una forma flagrante visible de la mente sutil e invisible. Si hay dolor en un diente, en el estómago o en el oído, la mente se ve afectada y deja de pensar correctamente, se agita, inquieta y perturba

[Leer más](#)





Toroide OM promueve el bienestar
a través de contenido, sesiones y
cursos de meditación presenciales
y online

toroideom.com

