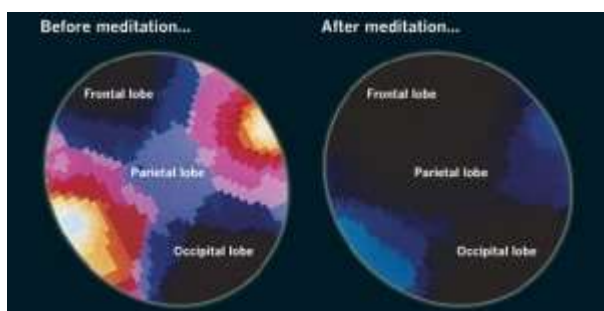


Mediter – form din hjerne til mere glæde



I en undersøgelse, har en forskergruppe fra Massachusetts General Hospital kigget på hjernescanninger af 16 mennesker før og efter at de har deltaget i et otte ugers kursus i Mindfulness meditation. Undersøgelsen, som blev offentliggjort i januar-udgaven af Psychiatry Research: Neuroimaging, konkluderede de, at efter at have afsluttet kurset, var de dele af deltagernes hjerner, som er forbundet med medfølelse og selvbevidsthed, vokset, og dele, der er forbundet med stress, skrumpede og havde mindre aktivitet.

Ligeledes viser studier fra bl.a. Mindful Awareness Research Center i USA, at du kan opnå følgende effekter ved at meditere:

Du får stabiliseret følelserne

Meditation virker direkte ind på de områder af hjernen, der regulerer vores følelser. Metoden hæmmer aktiviteten i disse områder, hvilket får os til at tænke mere nøgternt og klart. Det handler dog ikke om at blive følelseskold på nogen måde – Mindfulness er mere det modsatte, nemlig en metode til at komme mere i følelsesmæssig kontakt, blot uden at lade sig styre af vanemæssige reaktioner.

Du bliver gladere

De aktiviteter, i højre pandelap, der har med følelser som irritation, angst, depression og vrede at gøre, forskydes til venstre pandelap, der styrer følelser som glæde, lykke og entusiasme.