

HEARTFULNESS, M-CONNECT: EFECTUL RELAXĂRII ȘI MEDITAȚIEI HEARTFULNESS ASUPRA BUNĂSTĂRII FIZICE ȘI PSIHICE, APLICATĂ ÎN DOMENIUL MEDICAL

sâmbătă 17 iunie, la Casa Adam Muller Gutenbrunn, ora 16⁰⁰

Prezintă dr. **Poul Juul**
Medic chirurg specializat în gastroenterologie,
șeful departamentului de chirurgie în
Spitalul Privat Hamlet Aleris, Danemarca



Stimată doamnă, stimate domn,

Ne adresăm dumneavoastră din dorința de a vă vorbi despre o metodă simplă dar eficientă, cu ajutorul căreia se poate crea un mediu benefic la locul de muncă, pentru potențarea capacităților și resurselor individuale ale cadrelor medicale. Studiile arată că relaxarea meditativă reduce stresul, îmbunătățește starea emoțională și aduce echilibru în viața celor care o practică.

Multe companii, instituții de stat, școli și universități, oferă în prezent un program pentru reducerea stresului cu ajutorul meditației ca element principal, deoarece s-a constatat că stresul, depresia și anxietatea reprezintă cauzele a aproximativ 40% din bolile legate de locul de muncă.

Heartfulness este o metodă simplă și practică de a învăța să te relaxezi și să descoperi resursele nelimitate ale inimii.

În anul 2015, Departamentul Academic de Medicină Internă al Spitalului Wellspan York, Pennsylvania a efectuat un studiu cu privire la impactul programului de meditație Heartfulness asupra personalului medical. Un număr de 35 de persoane din cadrul personalului medico-sanitar al instituției, inclusiv medici rezidenți, medici care predau la facultate, dar și asistente medicale au fost înscriși în programul de meditație. Studii pre și post cercetare au fost finalizate pentru a urmări modificări în simptomele de epuizare și a stărilor emoționale de bine. Studiul a fost publicat recent în Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspective și a arătat că participanții cu experimentat:

- scăderea semnificativă a epuizării profesionale;
- creșterea semnificativă a stărilor de bucurie, calm, armonie, toleranță, încredere, calitatea somnului și alte atribute pozitive;
- reducerea semnificativă a stărilor de furie, stres, anxietate, cinism, frică, iritabilitate și alte atribute negative;
- creșterea semnificativă a lungimii telomerilor la populația tânără cu vârsta până în 33 de ani.

Am dezvoltat programe pentru spitale, companii, universități și ne bucurăm să vă putem oferi serviciile noastre.

Dorim să vă împărtășim această metodă simplă de relaxare, considerând că binele tuturor depinde de împlinirea fiecăruia dintre noi.

Vă rugăm să vă confirmați participarea până în data de 14 iunie,
la adresa: contact@heartfulness.ro sau nr de tel: **0723.738.010**

Cu deosebită considerație,
Echipa Heartfulness România
www.heartfulness.ro