

Kojąca cisza – terapia dla ciała, umysłu, emocji i psychiki

8 lutego 2019

Cisza jest znakomitą terapią dla ciała i umysłu. Łagodzi stres, wycisza emocje, regeneruje mózg, uwalnia od napięć. Pozwala jaśniej i konstruktywniej myśleć.

„W ciszy Twoje serce znajdzie odpowiedzi, których rozum znaleźć nie potrafi” – Phil Bosmans.

Żyjemy w głośnym, rozpraszającym środowisku, gdzie coraz trudniej znaleźć ciszę. Nasz świat jest zanieczyszczony hałasem. Każdego dnia wypełniamy nasze uszy mnogością dźwięków. Czy możemy odnaleźć się w ciszy, potrafimy w niej być?

Ewolucja nie przystosowała nas do zbytniego hałasu