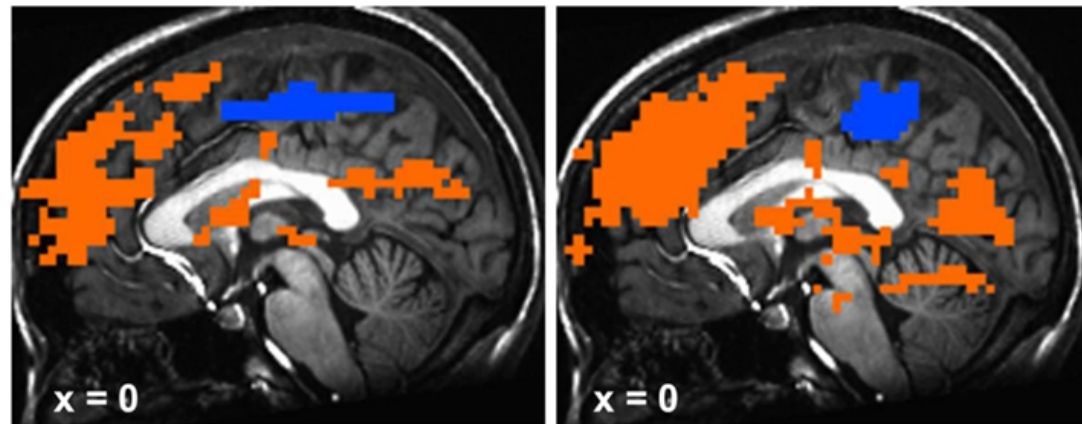


マインドフルネスによってポジティブ脳へと変化する



Negative Self

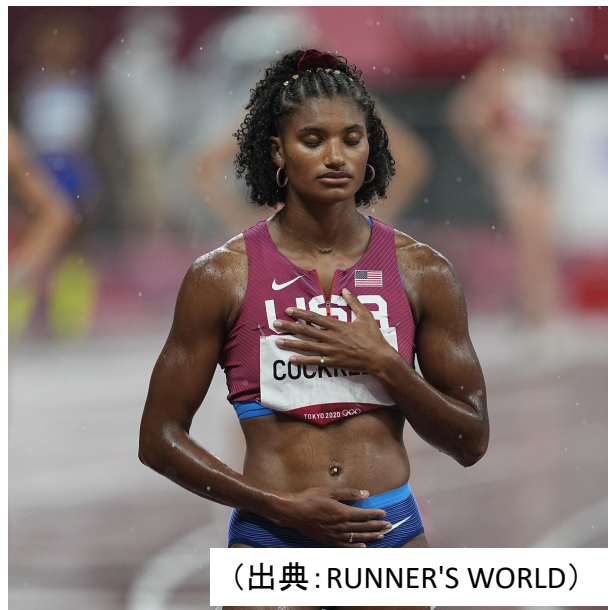
Positive Self

(出典: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00295>)

瞑想法の一つであるマインドフルネスは、心身のパフォーマンスを高める。

マインドフルネスと、炎症、抑うつ、痛みなどの軽減や、がんの予後が改善されることとの関係。

競技前にマインドフルネスを実践するアスリート



(出典: RUNNER'S WORLD)

