

ध्यान



लाभ

ध्यान से एकाग्रता, स्मृति, आत्मविश्वास, स्पष्ट विचार और इच्छाशक्ति बढ़ती है। यह भय, क्रोध, अवसाद, तनाव एवं चिंता जैसी प्रतिकूल भावनाओं को कम करके आंतरिक शांति और लचीलेपन का पोषण करते हुए शांत मानसिक स्थिति प्रदान करता है।

