

# MINDFULNESS 101 - TEMEL FARKINDALIK MEDITASYONU

**"Nefes alan herkes meditasyon yapabilir."**

Daha önce hiç meditasyon yapmamış da olsanız rahatlıkla uygulayabileceğiniz 20 dk süren 5 aşamalı bir mindfulness meditasyonu öğrenecek ve günlük yaşamınıza dahil edebileceksiniz.

- **Neden herkes birden meditasyona merak saldı? Görüldüğü kadar kompleks bir şey mi? (Spoiler: Hayır!)**
- **Meditasyon yapmak fiziksel olarak beynimizi nasıl değiştirir?**
- **Düzenli meditasyon yapmanın sağlığınıza, stres düzeyimize ve davranışlarımıza etkisi nedir?**
- **Nedir bu mindfulness? (Bilinçli farkındalık) ve günlük yaşamımızda nasıl uygulayabiliriz?**

