# Медитация как портал к истинному предназначению и гармонии

Медитация зародилась в восточных традициях оздоровления, таких как аюрведические практики в Индии или методы традиционной медицины в Китае и Японии. Однако сейчас она практикуется во всем мире и становится все более популярной в западных культурах. Например, в США с 2012 по 2021 год количество практикующих увеличилось более чем в три раза.

Когда мы медитируем, мы привносим далеко идущие и долгосрочные преимущества в нашу жизнь: мы снижаем уровень стресса, узнаем свою боль, мы лучше общаемся, мы улучшаем концентрацию внимания и становимся добрее к себе. И бонус: вам не понадобится дополнительное оборудование или дорогой абонемент. Медитация - это то, чем может заниматься каждый.

Позвольте нам познакомить вас с основами медитации на нашем авторском курсе.

## Что вы получите от прохождения курса обучения медитации?

Мы приветствуем вас в нашем превью курса по медитации, который включает различные стили медитации, информацию о преимуществах каждой практики и бесплатные материалы для самостоятельного изучения, которые помогут вам научиться медитировать и включить эту практику в свою повседневную жизнь. Продолжайте читать, чтобы узнать больше об основах этой преобразующей практики, которая позволяет нам находить больше радости в повседневной жизни.

На курсе вы узнаете:

* что такое медитация;
* зачем учиться медитировать;
* как медитировать.

На курсе вы освоите:

1. Базовые техники медитации.
2. Способы выходить за пределы сознания.
3. Методики улучшения когнитивных способностей.
4. Техники ускоренного засыпания.

Как научиться медитировать? В медитации мы учимся обращать внимание на дыхание при вдохе и выдохе, и замечать, когда ум отвлекается от этой задачи. Эта практика возвращения к дыханию укрепляет внимание и осознанность.

Когда мы обращаем внимание на свое дыхание, мы учимся возвращаться в настоящий момент и оставаться в нем - намеренно, без осуждения, заякорять себя здесь и сейчас.

Ты – главный проект своей жизни! Мы – твои проводники!

## Кто мы?

Мы группа энтузиастов нейрофизиологического развития, объединившиеся в официальную компанию GeniusCode. Наша миссия ‒ открыть в каждом из вас скрытые возможности психики для достижения целей на пути духовного и физического развития. Медитация является отправной точкой самопознания и позволяет значительно расширить восприятие, позволяя выйти за рамки стандартного мышления.

Медитация - это так просто ... и так сложно. Главное - заниматься каждый день, хотя бы по пять минут. Учитель медитации говорит: «Один из моих наставников сказал, что самый важный момент в практике медитации - когда вы садитесь делать это. Потому что именно тогда вы говорите себе, что верите в перемены, вы верите в заботу о себе и претворяете это в жизнь. Вы не просто изучаете абстрактные ценности, такие как концентрация или сострадание, но действительно воплощаете их в жизнь».

Совершенной медитации не бывает. Иногда ваше внимание рассеивается или вы забываете следить за своим дыханием. Это нормально. Это часть опыта. Самое главное - постоянно медитировать. Это одна из тех вещей, где путешествие важнее пункта назначения.

## Почему выбирают нас?

Обучение медитации похоже на отработку любого другого навыка. Думайте об этом как о тренировке мышцы, которую вы никогда раньше не тренировали. Чтобы освоиться, нужна постоянная практика. И обычно бывает проще, если у вас есть учитель. Мы в этом помогаем.

## Отзывы

Сергей, 37 лет

Мой первый опыт медитации, помимо тех случаев, с которыми мне не очень повезло. Одной из основных причин бронирования занятий было попытаться найти способ бороться со стрессом как на работе, так и в личной жизни. Честно говоря, я считаю, что это одно из самых лучших дел, которые я делал для себя за долгое время. Я отключился полностью, мне еще никогда не удавалось так очистить свой разум. Это было так здорово, что я снова забронировал занятие на следующую неделю. Мне очень повезло, что я нашел вашу компанию.

Марина, 29 лет

GeniusCode открыл новую главу в моей жизни. Это было великолепно. Это определенно перевернуло мою жизнь. Я обязательно вернусь! Большое спасибо! Уроки медитации очень полезны для моего психического здоровья во время изоляции. И последнее занятие было просто замечательным! Моя сестра и я нашли это глубоко расслабляющим.

Анна, 43 года

Очень сердечный, искренний и обаятельный учитель. Я вышла, чувствуя себя отдохнувшей, умиротворенной и с другим взглядом на свой день. Это была действительно полезная сессия, так что спасибо!