**Dlaczego warto sięgnąć po książki mindfulness?**

**<strong>Książki mindfulness</strong> zyskują coraz większą popularność. Czy warto po nie sięgnąć?**

**Książki mindfulness**

Spośród przeróżnych rodzajów książek psychologicznych coraz większą popularność zdobywają **książki mindfulness**. O czym są i czy warto sięgnąć po lektury z tej kategorii? Opowiadamy w tym artykule!

**Czym jest mindfulness?**

Mindfulness w tłumaczeniu z języka angielskiego znaczy nic innego jak uważność. Jest to umiejętność skupienia swojej uwagi na obecnej chwili, która pomaga ludziom radzić sobie z codziennym stresem i poprawia ogólne samopoczucie.

Istnieje sporo badań, wskazujących na korzyści zdrowotne, które płyną z praktyki mindfulness. Regularne ćwiczenia uważności, np. medytacja, mogą przynieść takie pozytywne skutki jak normalizacja ciśnienia krwi, lepsza jakość snu, zmniejszony poziom lęku. Nic dziwnego, że wielu ludzi decyduje się na włączenie tej praktyki do swojej codziennej rutyny. Z kolei [książki mindfulness](https://sensus.pl/kategorie/mindfulness) są doskonałym punktem wyjściowym.

**Jakie korzyści mogą płynąć z książek mindfulness?**

Ogólnie rzecz biorąc, *książki mindfulness* opowiadają o uważności, a więc są dobrym sposobem na nauczenie się uważności i poprawienie swojego ogólnego samopoczucia. Łączy się to również z lepszym radzeniem ze stresem i negatywnymi emocjami. Dodatkowo książki z tej kategorii często zawierają nie tylko teorię, ale również ćwiczenia praktyczne: oddechowe czy medytacyjne. Są one przeznaczone dla osób w różnym wieku i mogą być stosowane w różnych sytuacjach. Można włączyć takie ćwiczenia do swojej codziennej rutyny lub stosować w stresujących sytuacjach.