

Medvetna hjärnan hjälper mig att

- Koncentrera mig och lära mig nya och svåra saker. Få bättre uthållighet och tålamod.
- Fatta kloka medvetna beslut, istället för att handla på impuls.
- Hantera stress och jobbiga känslor. Hjälpa mig att lugna mig själv när jag behöver det.
- Känna medkänsla med mig själv och andra.

