

Unser Gehirn will (muss?) meditieren

Das ist eine ziemlich verwegene These - zugegeben :-).

Nehmen wir einen Moment an, die These ist - richtig.

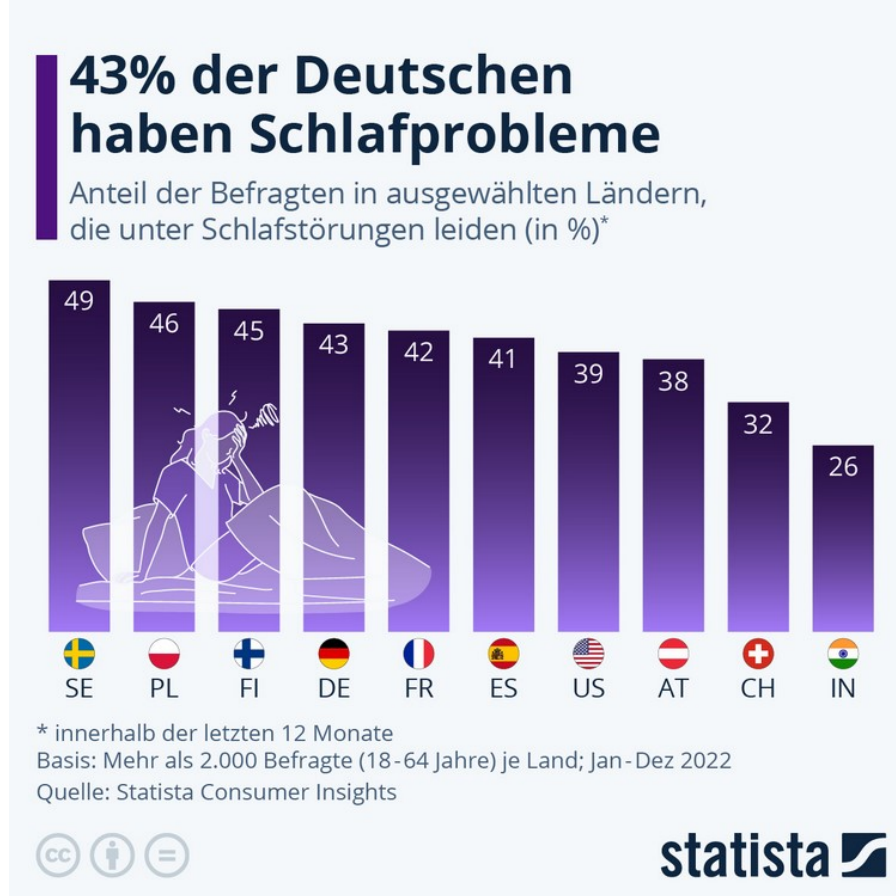
Wenn unser Gehirn meditieren will ... was sollte es davon abhalten?

Und wenn es meditieren will - zu welchem Zweck?

Nehmen wir weiter an, dass unser hochbeschäftigtes Gehirn meditieren will, vielleicht sogar "muss", damit es sich z.B. regenerieren und erholen kann, damit es für die Steuerung der zahllosen Aufgaben wieder Raum hat.

Vor kurzem wurde mir zu meiner These gesagt "Dafür ist der Schlaf da - mein Hirn will ganz sicher nicht meditieren."

Nachfolgend eine Grafik / Quelle 30.3.2023 / Datenjournalist René Bocksch / [statista.com](https://www.statista.com)



Scheint nicht ganz so einfach zu sein mit dem Schlaf.

Ich werde also über meine These weiter meditieren und lade Sie herzlich zum Mitmachen ein.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

[mensch-individuell.de](https://www.mensch-individuell.de)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.