

03

## Benefícios da meditação

Quem pratica regularmente, já conhece muito bem os benefícios da meditação. Mas para muitos esta ainda é uma prática desconhecida ou que não faz parte da rotina.

E se você ainda não pratica pode estar desperdiçando muito do seu potencial.

Pensando nisso, compartilhamos um texto que pode te ajudar a incorporar o hábito de meditar no seu dia a dia.

Confira: <https://viverdeblog.com/beneficios-da-meditacao/> (<https://viverdeblog.com/beneficios-da-meditacao/>)