

SUPERPOTERI DELLA MINDFULNESS



Super Concentrazione

Allena la mente a restare nel momento presente



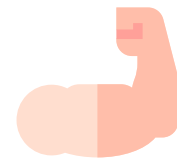
Vista della Chiarezza

Ti fa riconoscere i pensieri senza giudicarli



Potere di Reimpostazione

Ti riporta al presente con un semplice respiro



Forza Emotiva

Aiuta a gestire emozioni forti con calma e controllo



Scudo Antistress

Crea uno scudo mentale contro lo stress



Empatia Potenziata

Migliora la connessione e la comprensione degli altri



Manipolazione del Tempo

Rallenta la mente e fa sembrare il tempo più ricco

