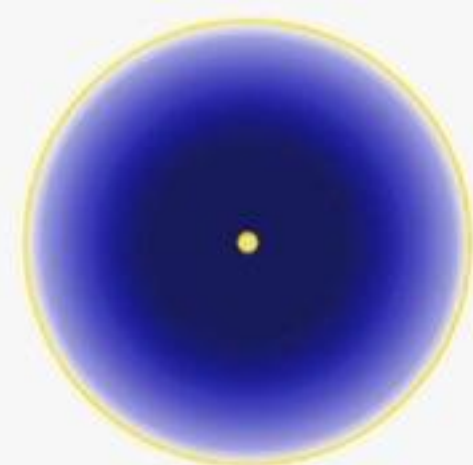




INSTITUTO
DAVID LYNCH
BRASIL



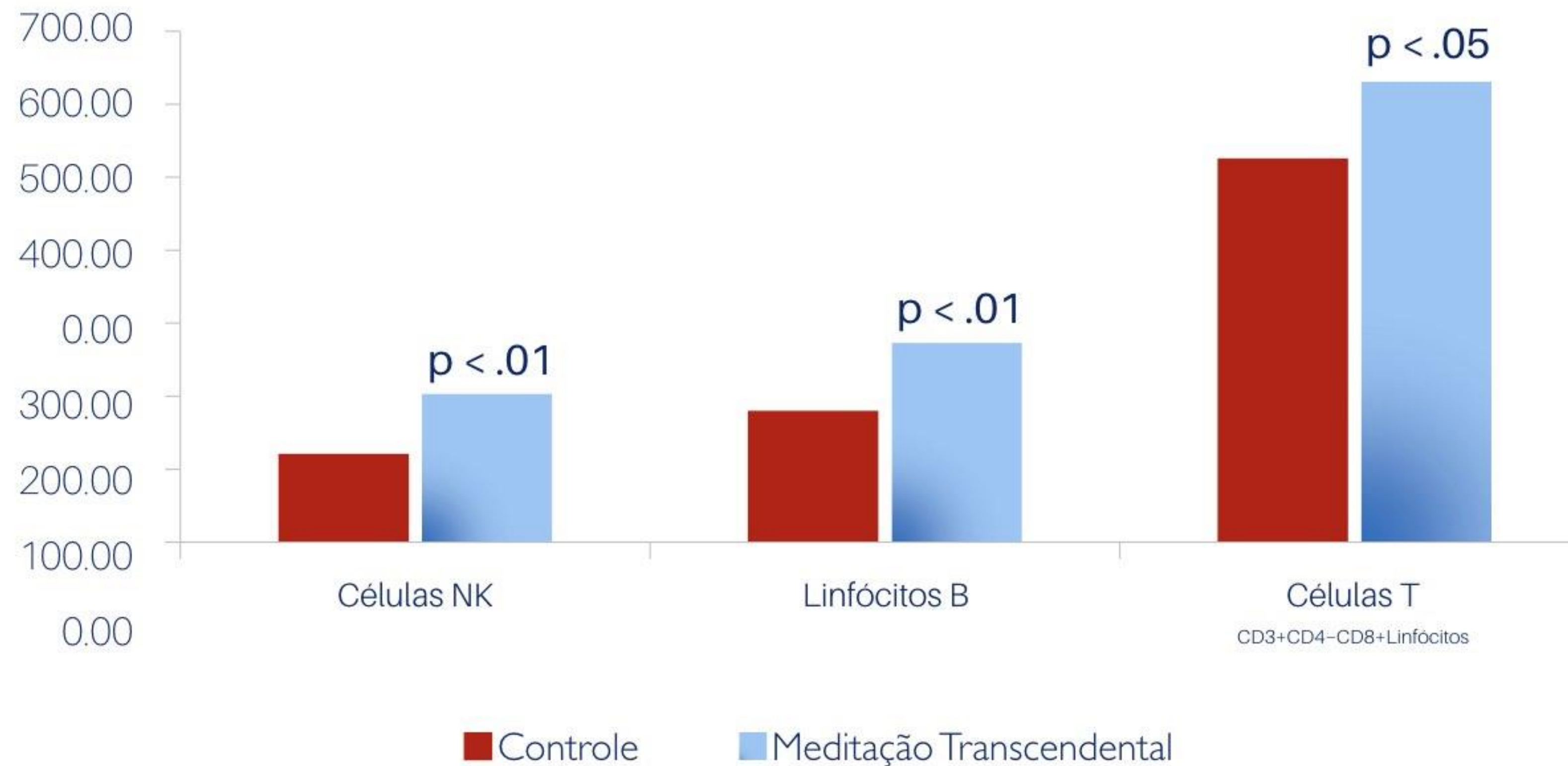
“Com a Meditação Transcendental eu
acesso reservas infinitas de energia,
criatividade e felicidade em mim mesmo,
duas vezes ao dia, todos os dias.”

David Lynch

Saúde

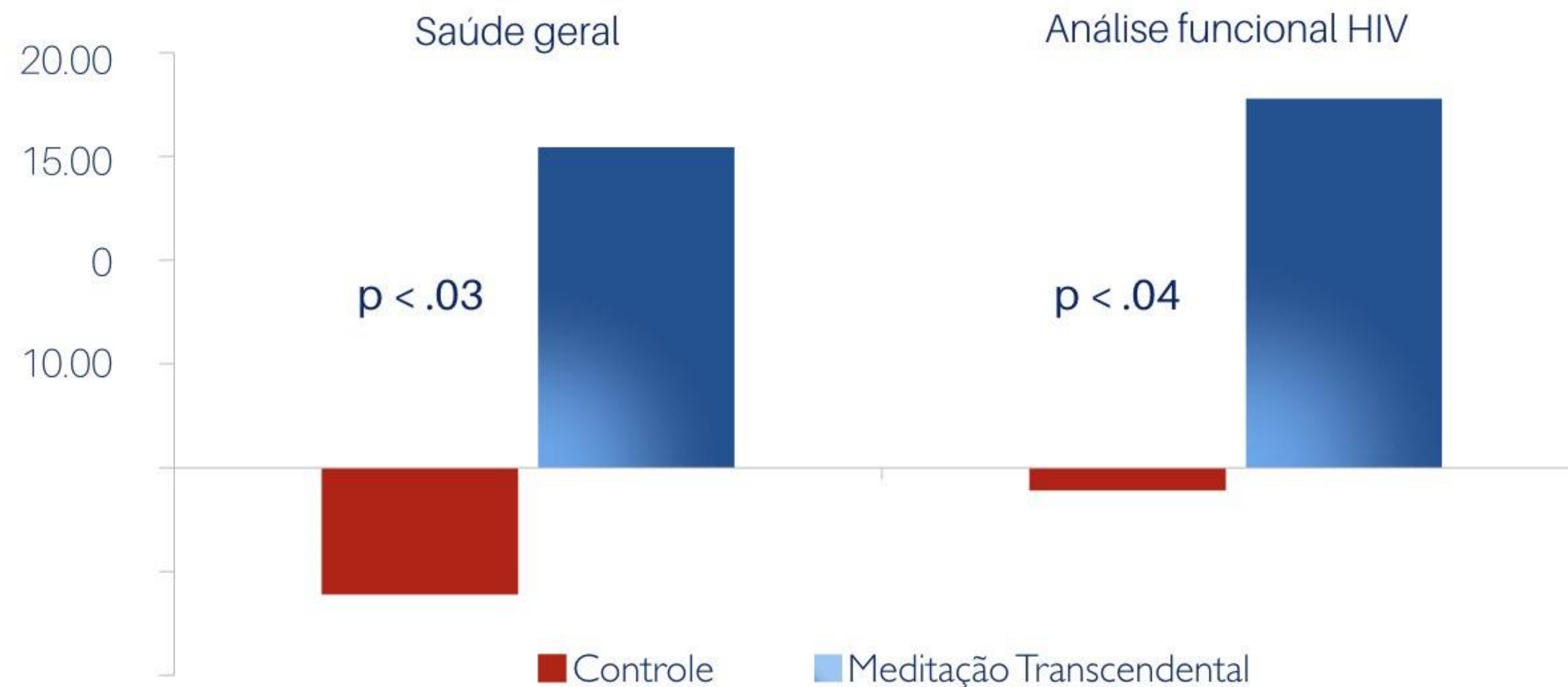
Sistema imunológico mais forte

A Meditação Transcendental contribui para o fortalecimento dos glóbulos brancos que protegem o corpo contra infecções e câncer.



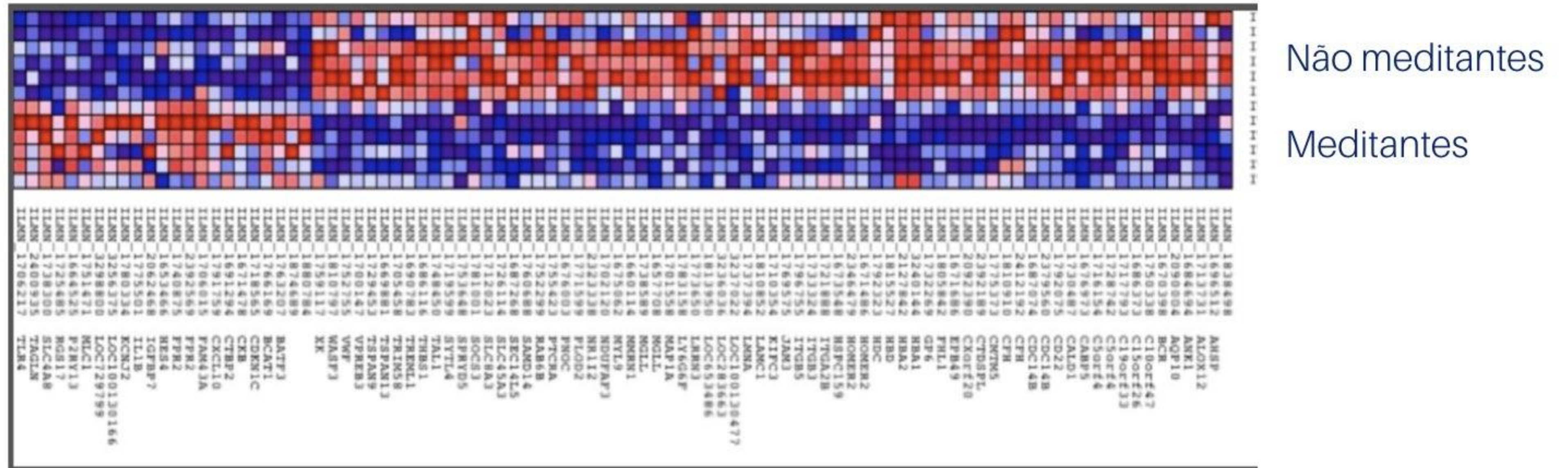
Mais vitalidade em pacientes com HIV

A Meditação Transcendental contribui com a melhora geral da saúde, qualidade de vida e redução de problemas oriundos do HIV.



Melhor expressão genética do DNA

A MT afeta a expressão genética resultando em melhor resposta ao stress, redução de inflamações, doenças cardiovasculares e câncer.



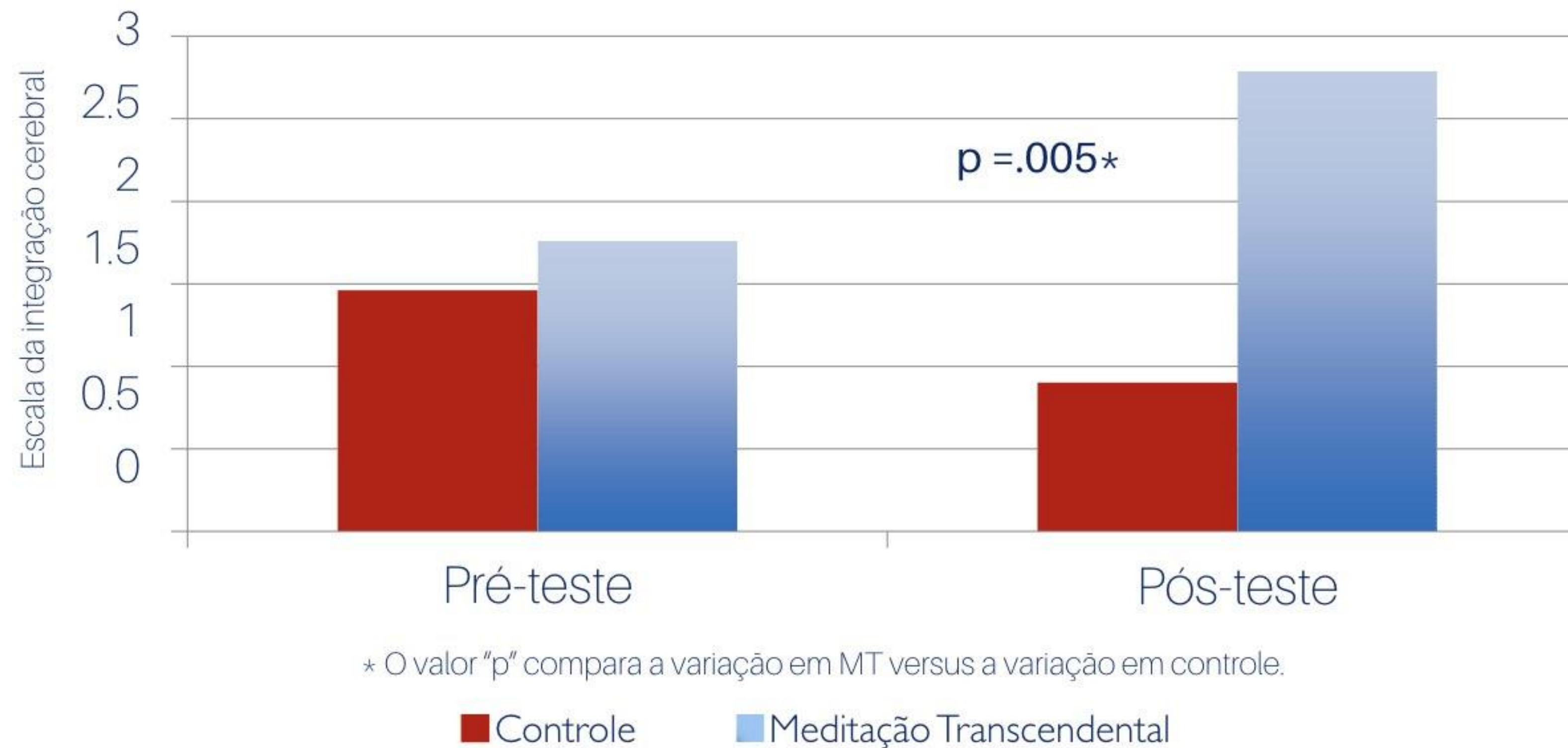
Vermelho = Genes com expressão aumentada

Azul = Genes com expressão reduzida

Educação

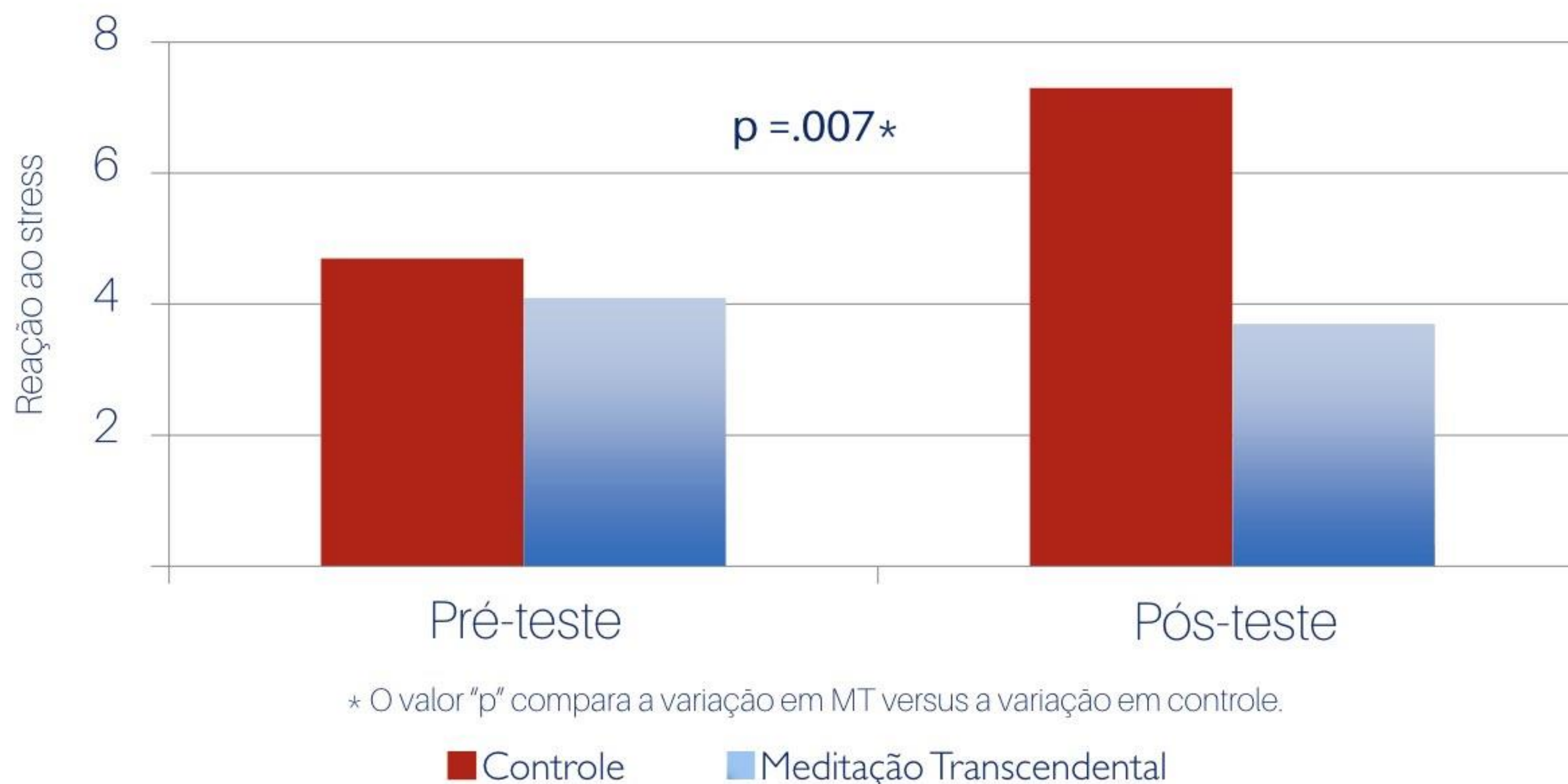
Melhor integração cerebral

Em estudo randômico, estudantes que aprenderam a meditar melhoraram seus índices de integração cerebral em 59%.



Melhor resposta ao stress

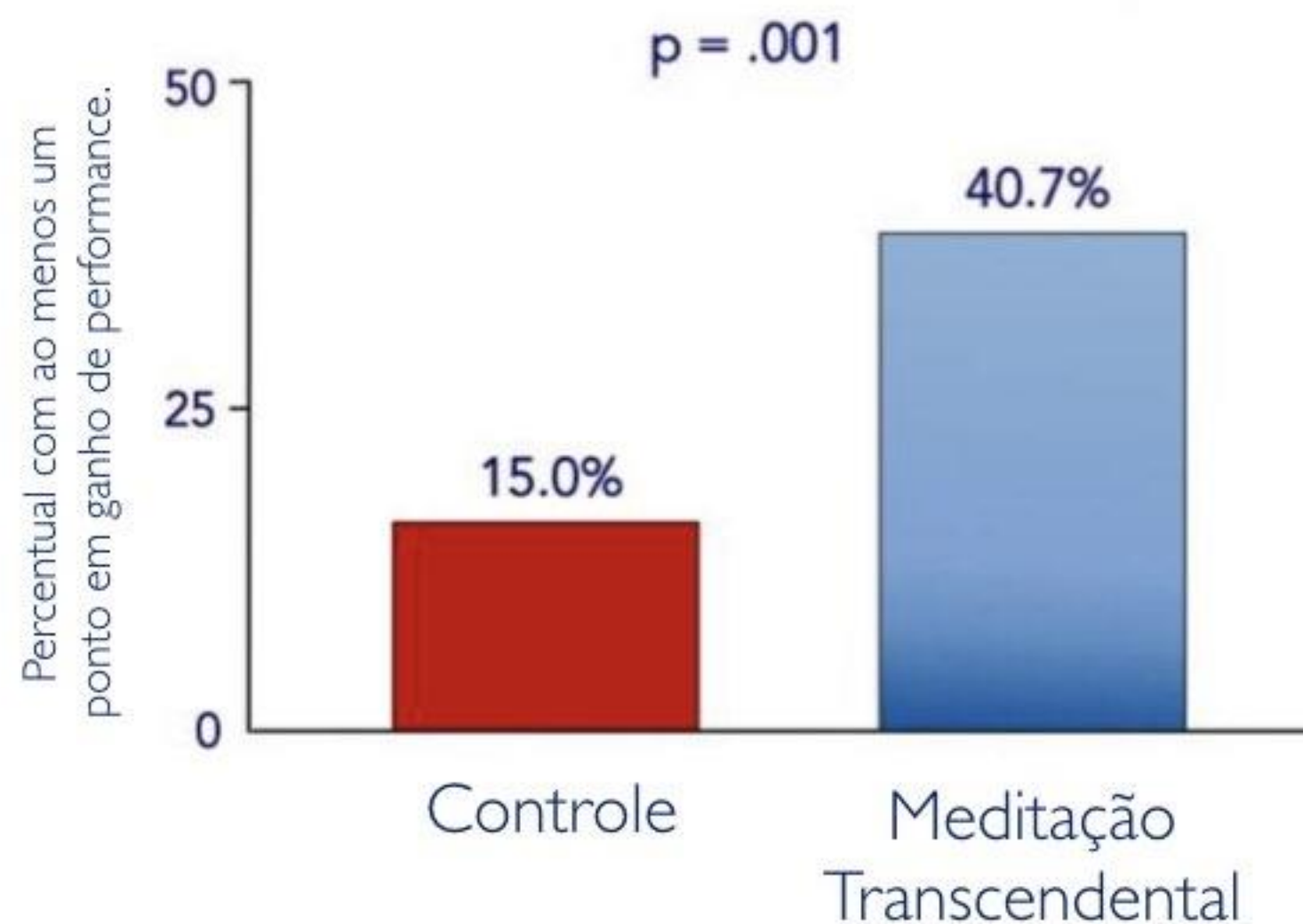
No mesmo estudo, estudantes meditantes reduziram sua resposta ao stress em 21%, frente a 55% de piora em não meditantes.



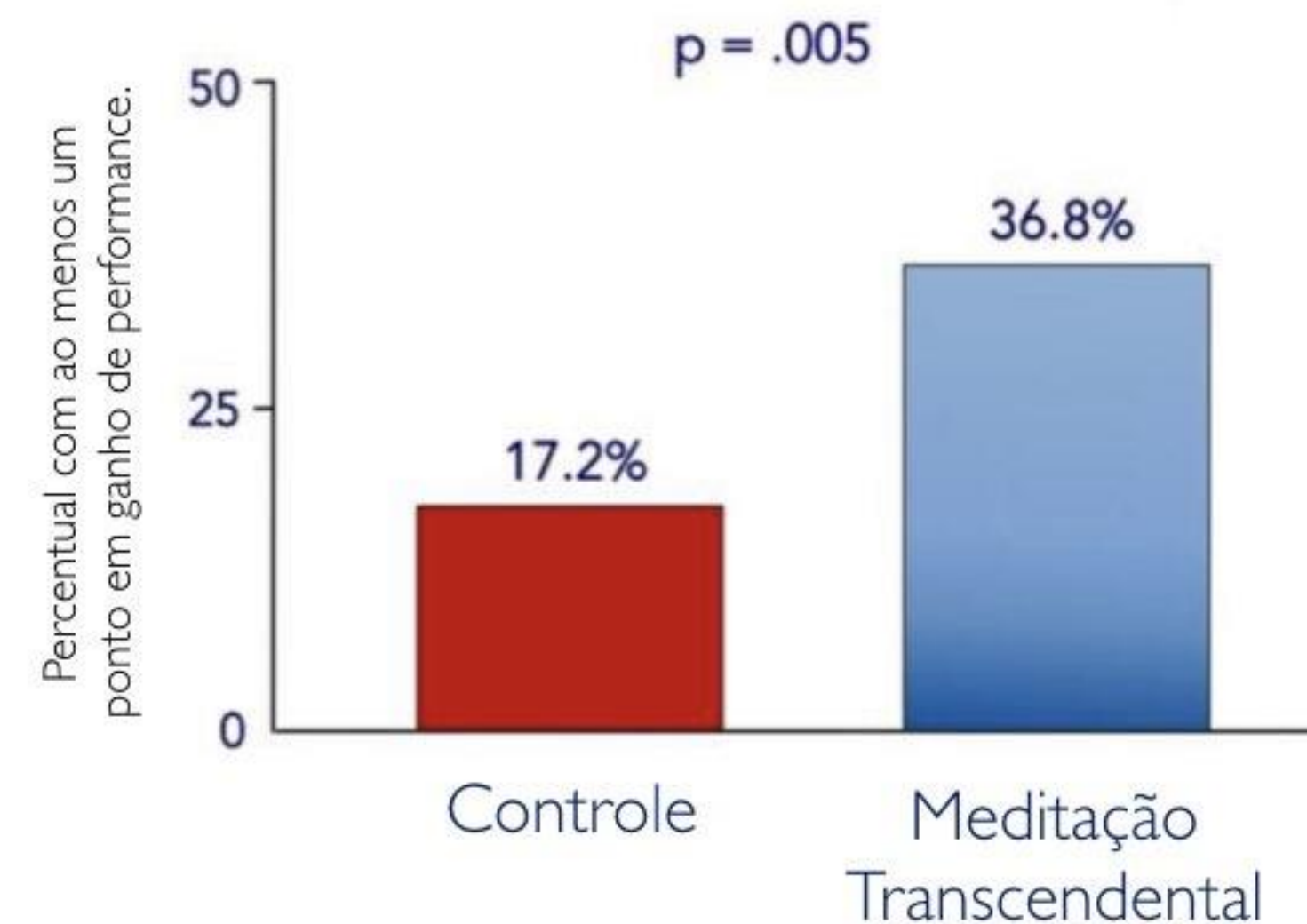
Melhor performance acadêmica

No mesmo estudo, estudantes meditantes reduziram sua resposta ao stress em 21%, frente a 55% de piora em não meditantes.

Melhora em Matemática

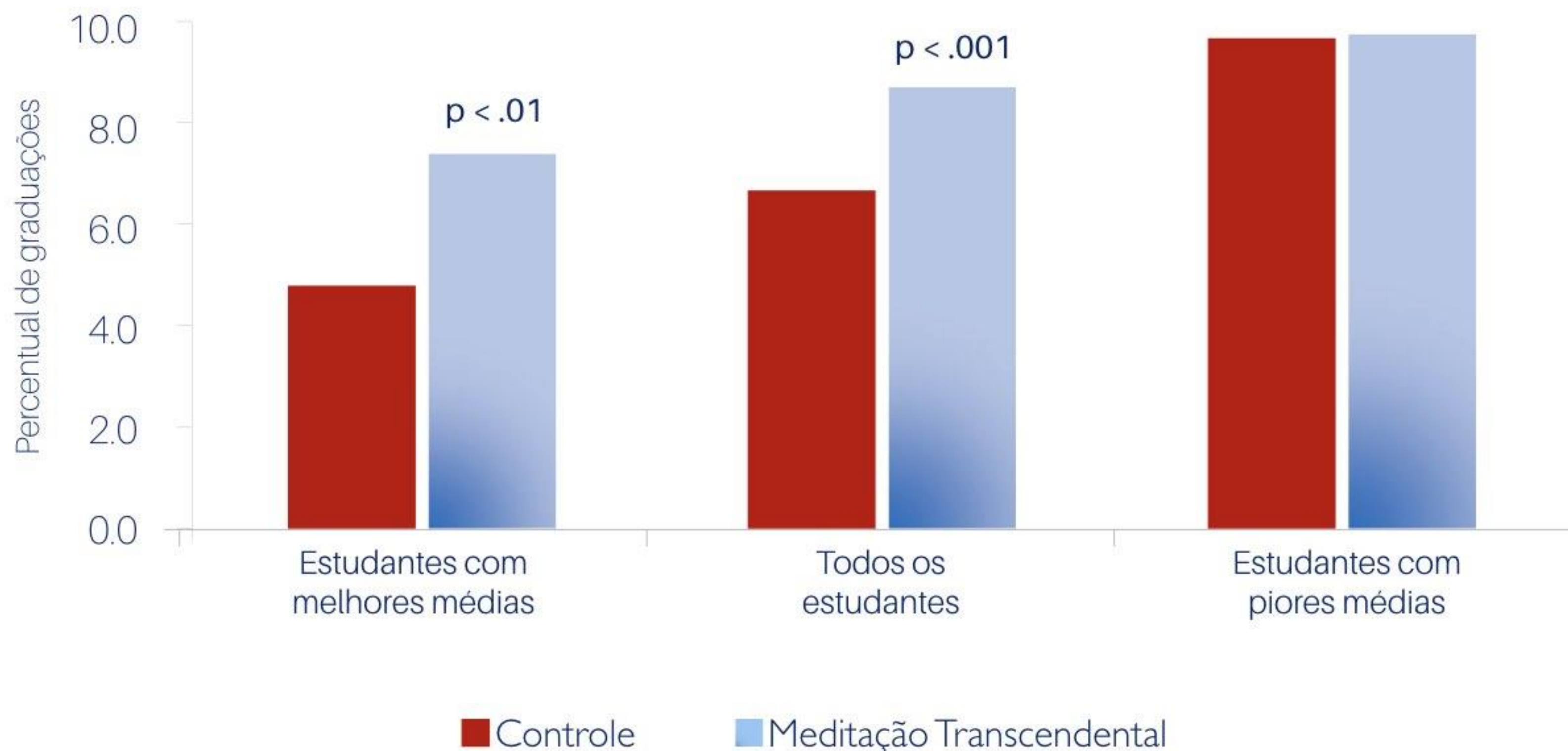


Melhora em Inglês



Melhor taxa de graduações

A Meditação Transcendental aumentou o percentual de estudantes concluindo a graduação, sobretudo aqueles com notas mais baixas.

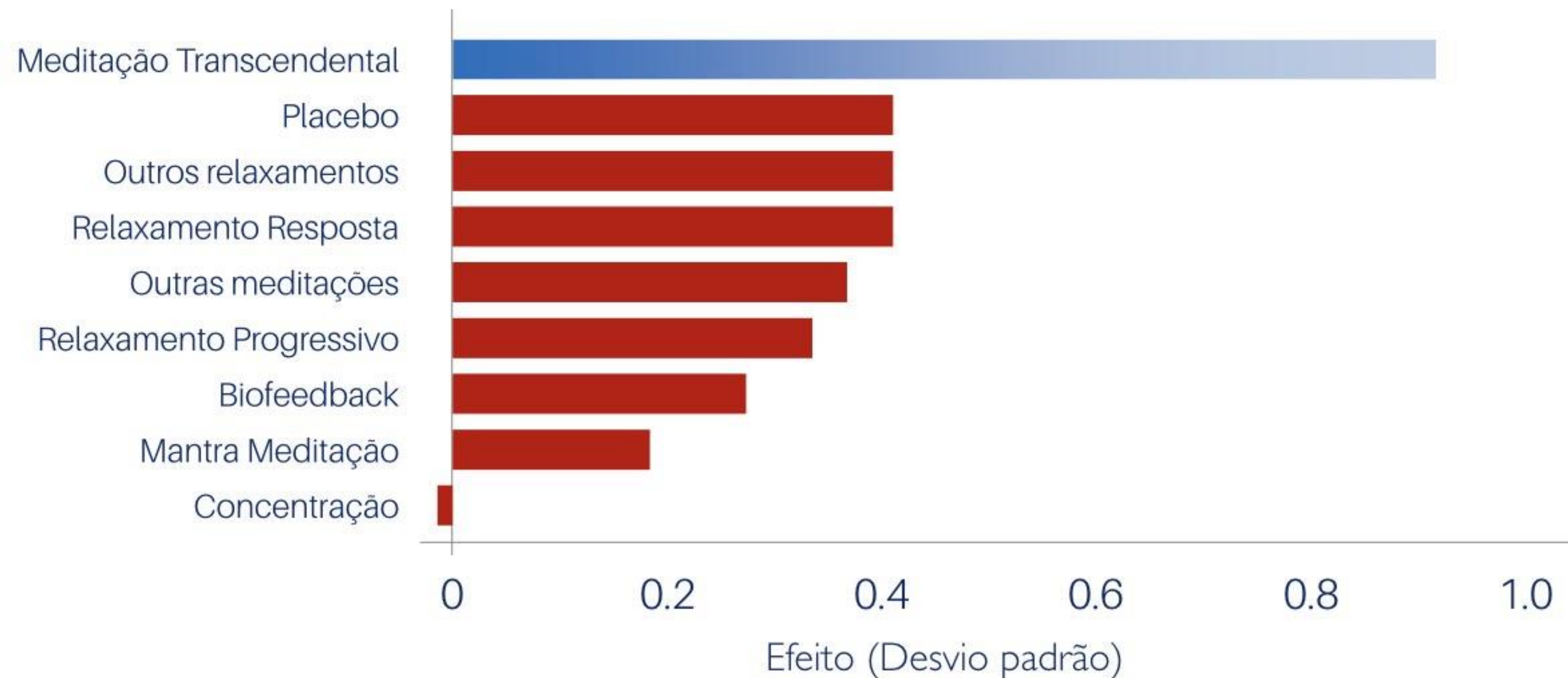


Reference. Colbert, R. D., and S. Nidich. "Effect of the Transcendental Meditation Program on Graduation, College Acceptance and Dropout Rates for Students Attending an Urban Public High School." *Education* 133, no. 4 (2013): 495-501.

Bem-estar

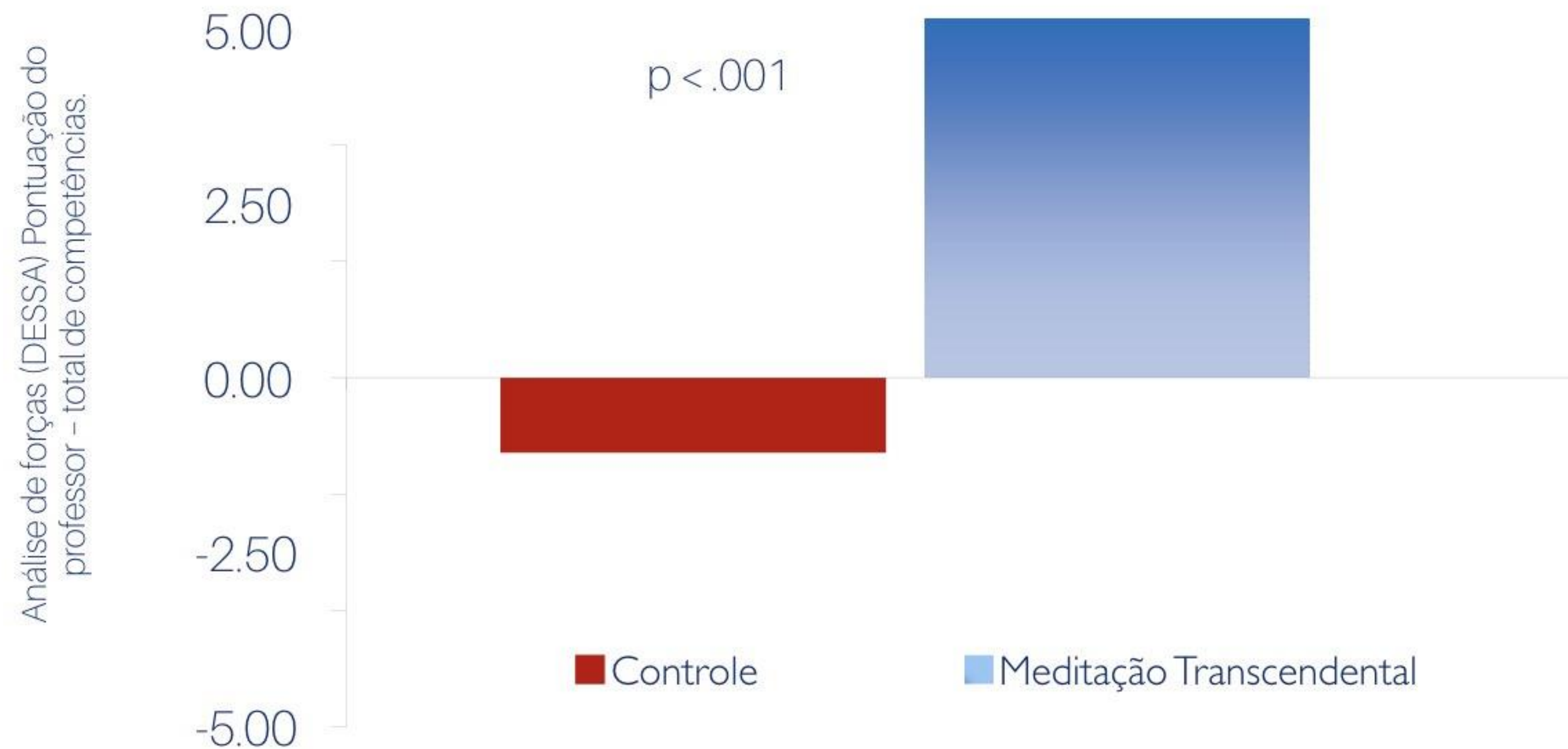
Redução do stress e ansiedade

Meta análise com 146 estudos comprova a efetividade da Meditação Transcendental em relação à outras alternativas.



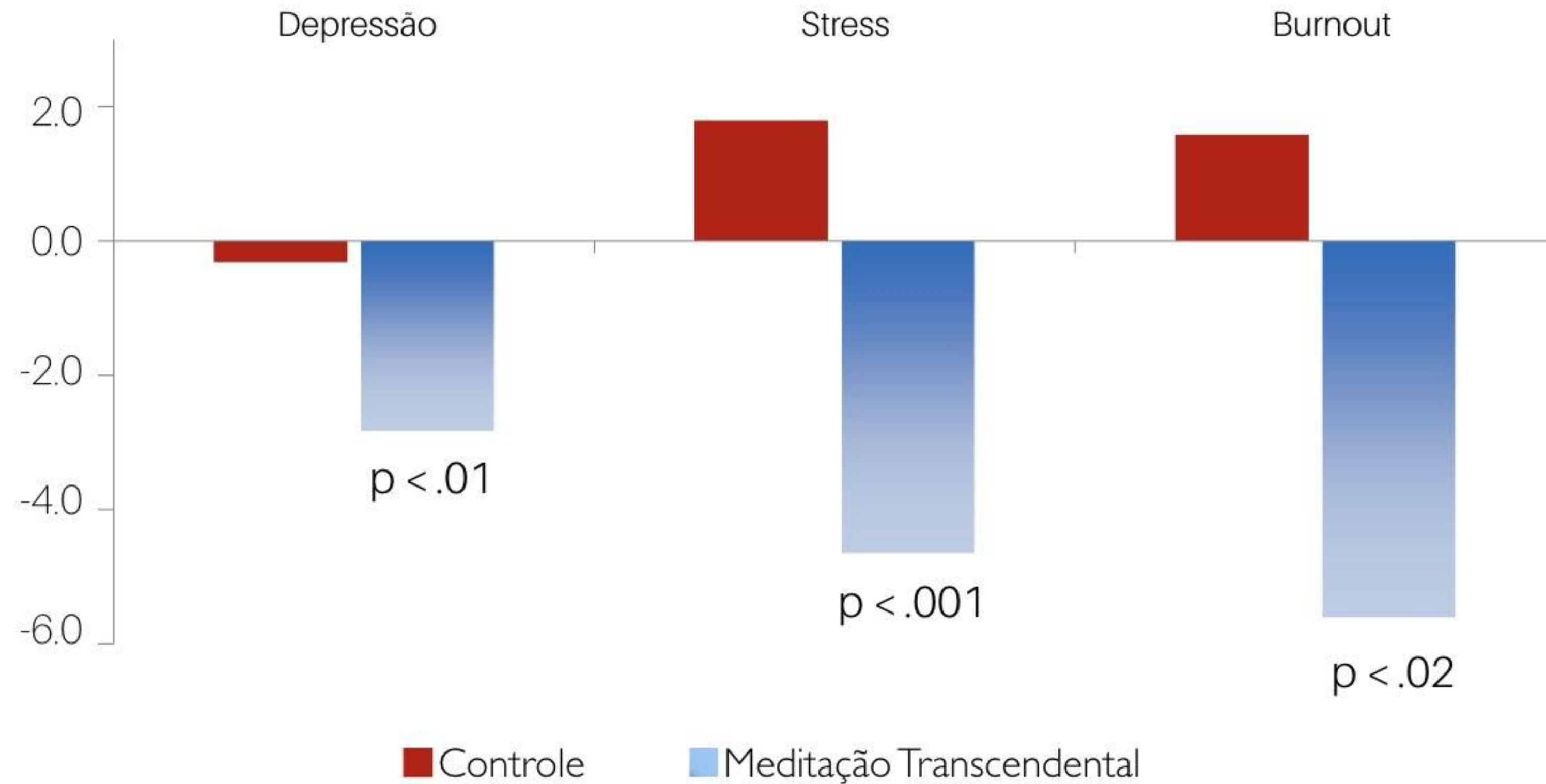
Melhora das competências sociais

A Meditação Transcendental contribuiu com o desenvolvimento das habilidades sociais e emocionais em estudantes do ensino médio.



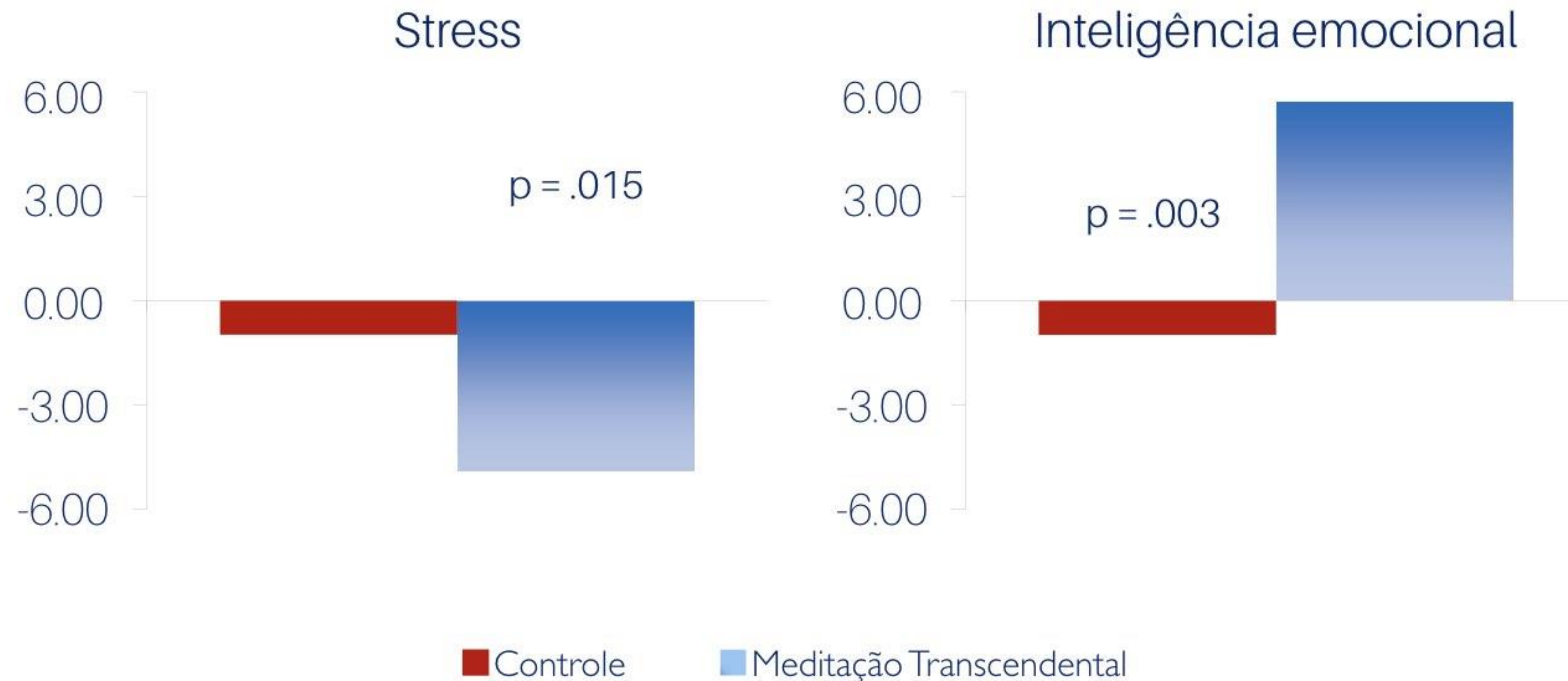
Redução da síndrome de “burnout”

A Meditação Transcendental contribui com a redução de depressão, stress, esgotamento físico e mental e crises nervosas.



Melhora da inteligência emocional

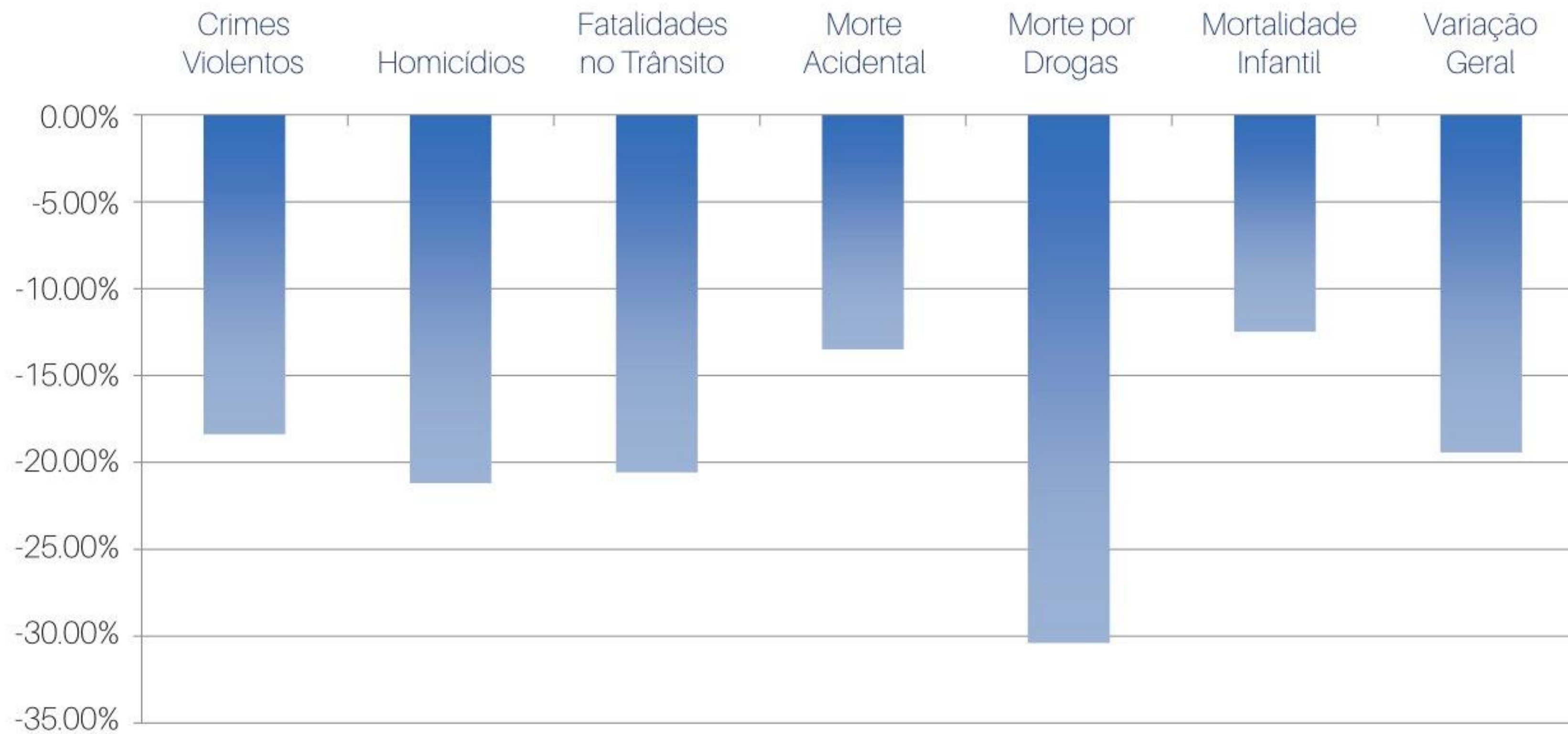
A Meditação Transcendental contribui para a redução geral do stress percebido e a melhora da inteligência emocional.



Segurança

Redução de crimes e fatalidades

A Meditação Transcendental praticada pelo “grupo de coerência” resultou em índices mais baixos nos EUA entre 2007 e 2010.

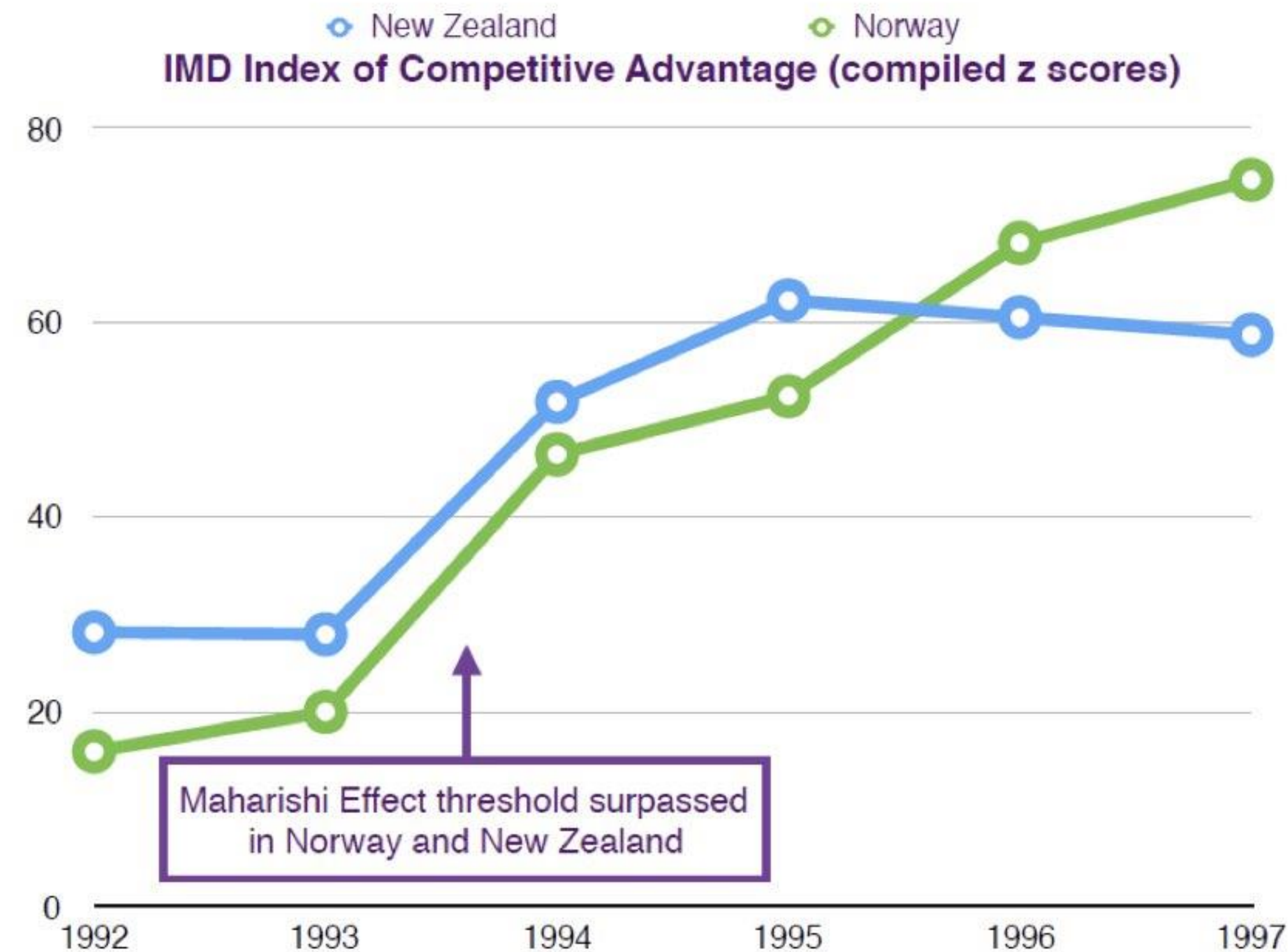


References. Dillbeck MC, Cavanaugh KL. 2016. Societal violence and collective consciousness: Reduction of U.S. homicide and urban violent crime rates. SAGE Open, 6(2), 1-16. Cavanaugh KL, Dillbeck MC. 2017. The contribution of proposed field effects of consciousness to the prevention of U.S. accidental fatalities: Theory and empirical tests. Journal of Consciousness Studies, 24(1-2), 53-86. Dillbeck MC, Cavanaugh KL. 2017. Group Practice of the Transcendental Meditation® and TM-Sidhi® Program and Reductions in Infant Mortality and Drug-Related Death: A Quasi-Experimental Analysis. SAGE Open, 7(1), 1-15. Cavanaugh KL, Dillbeck MC. 2017. Field Effects of Consciousness and Reduction in U.S. Urban Murder Rates: Evaluation of a Prospective Quasi-Experiment. Journal of Health and Environmental Research, 3(3-1), 32-43.

Economia

Melhor vantagem competitiva

Países que alcançaram o “grupo de coerência” melhoraram em diversos indicadores de performance econômica.



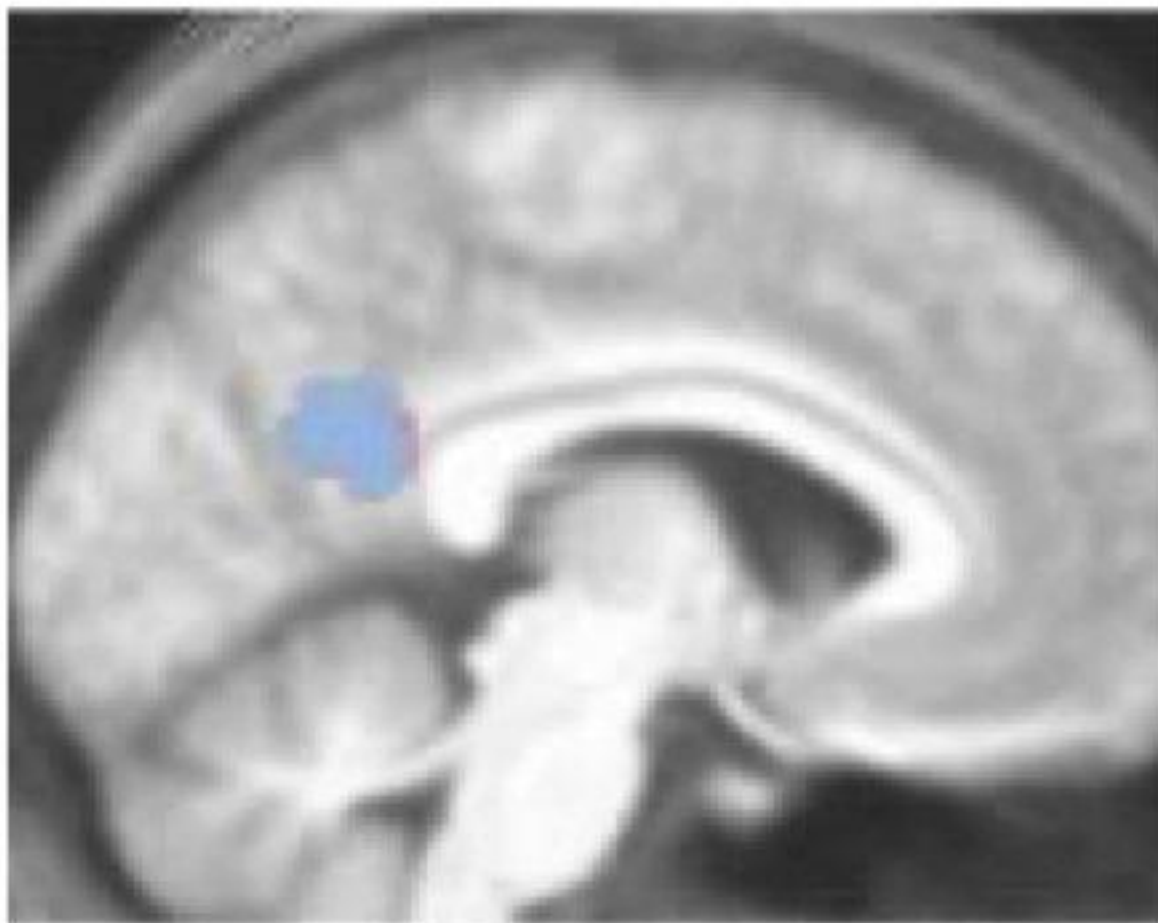
Outras técnicas de meditação

Os efeitos de diferentes tipos de meditação na atividade cerebral

Padrão do fluxo sanguíneo: azul = menos, laranja = mais.

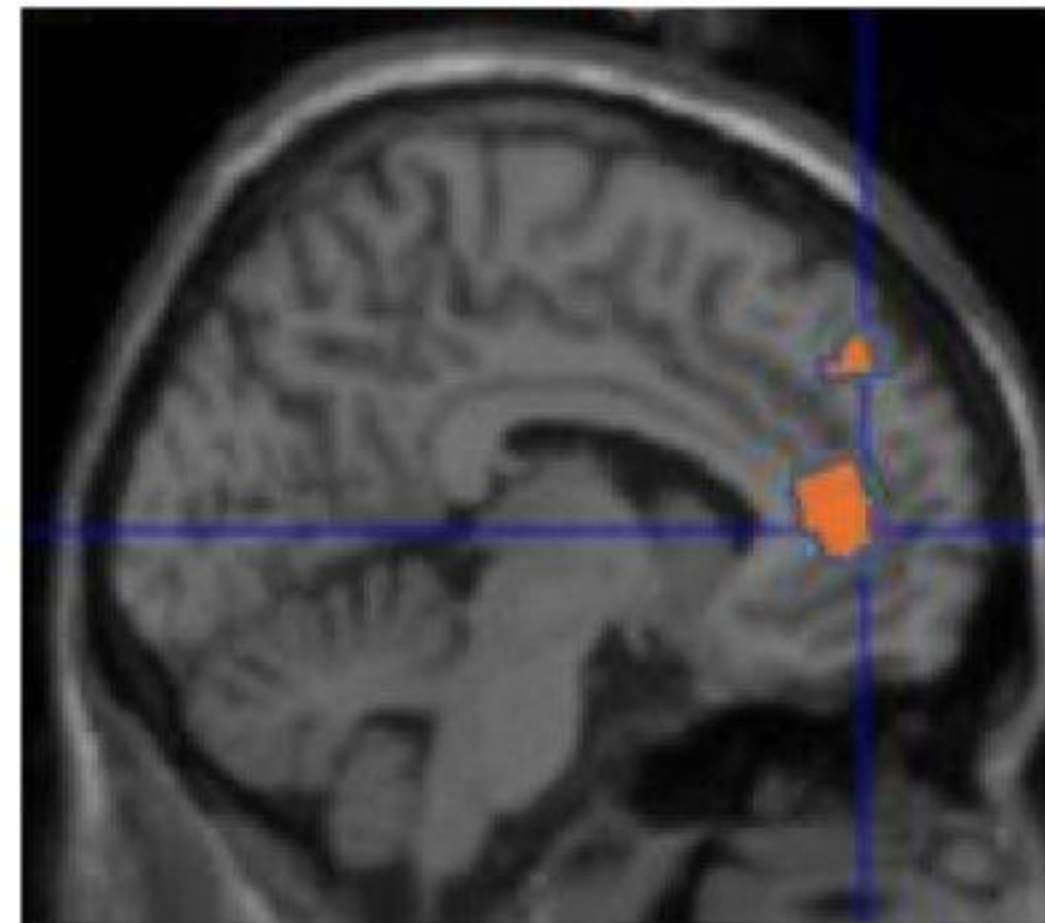
Zen

(atenção focada)

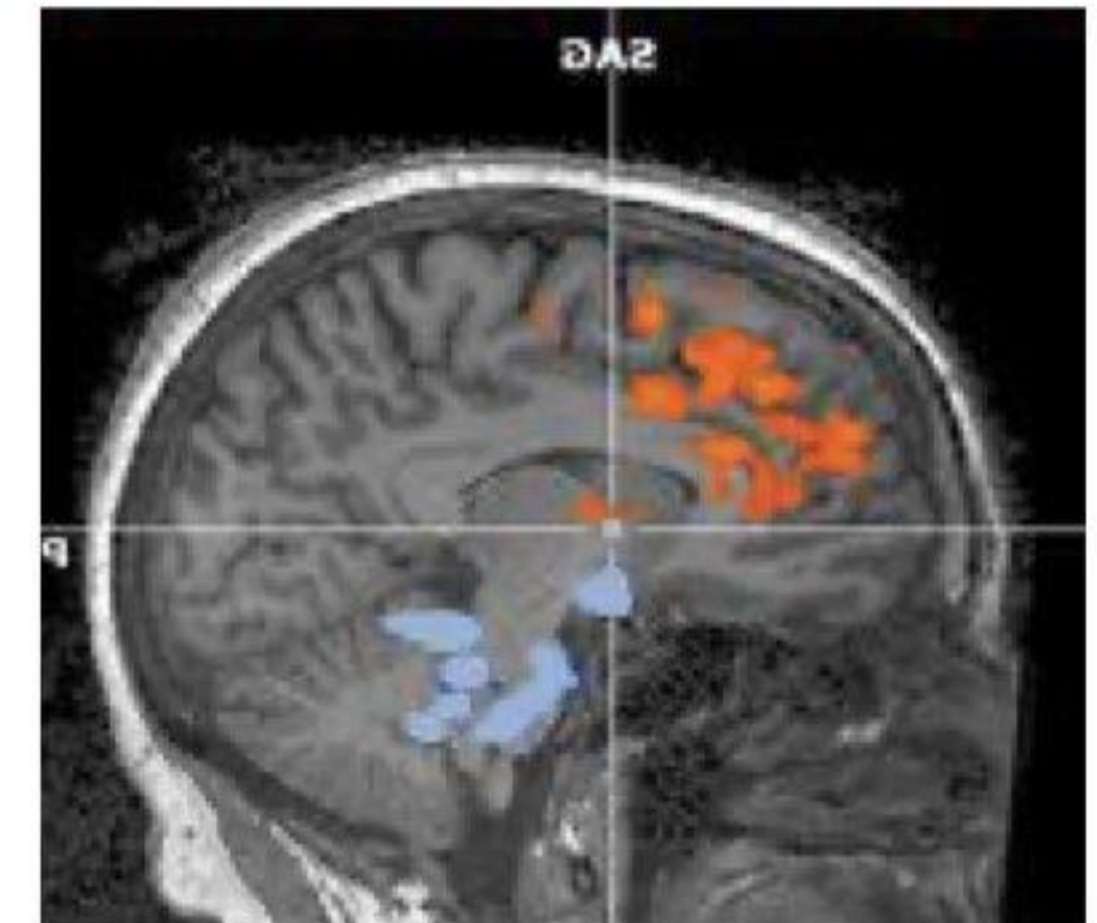


Mindfulness

(monitoramento)

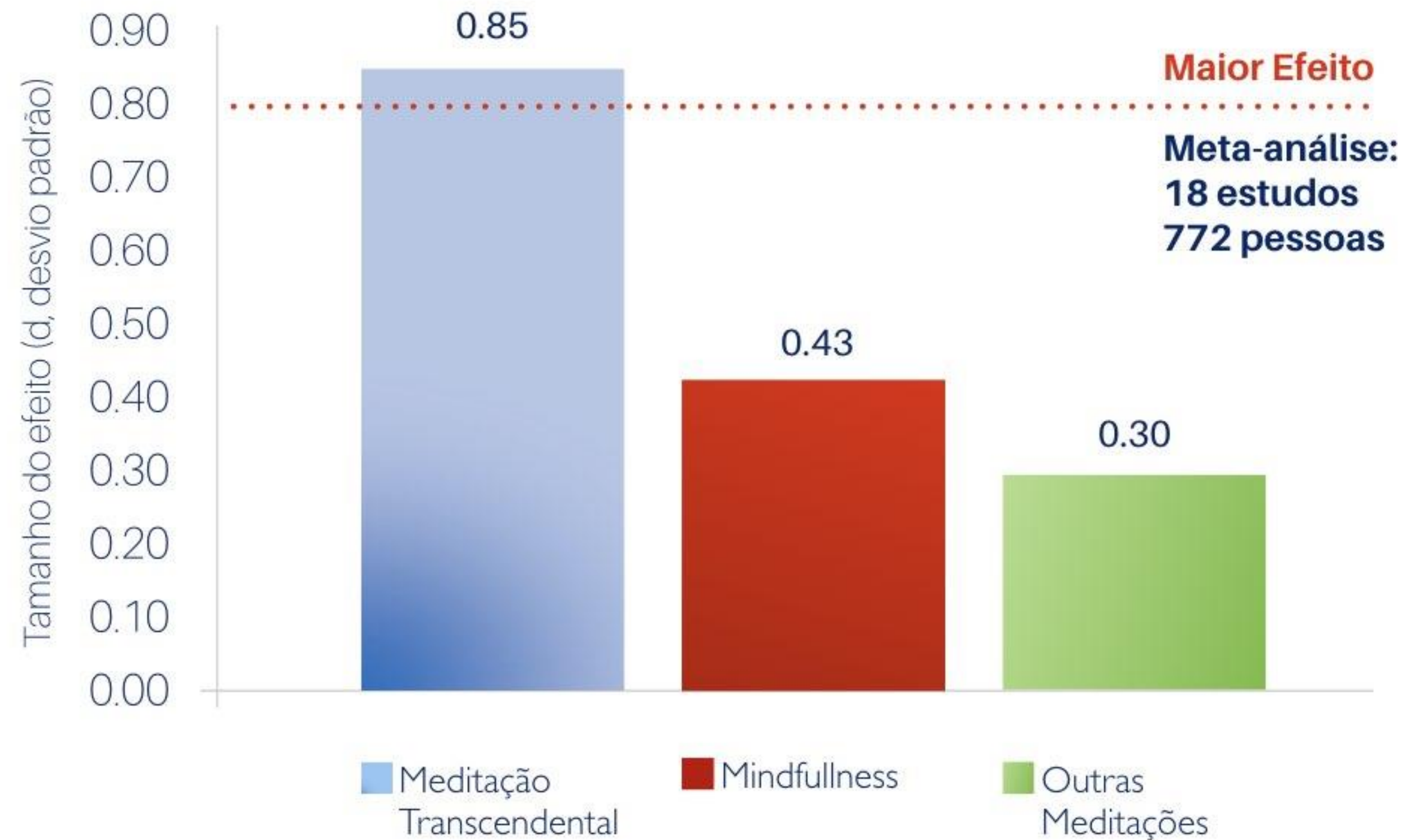


Meditação Transcendental



Maior senso de auto-realização

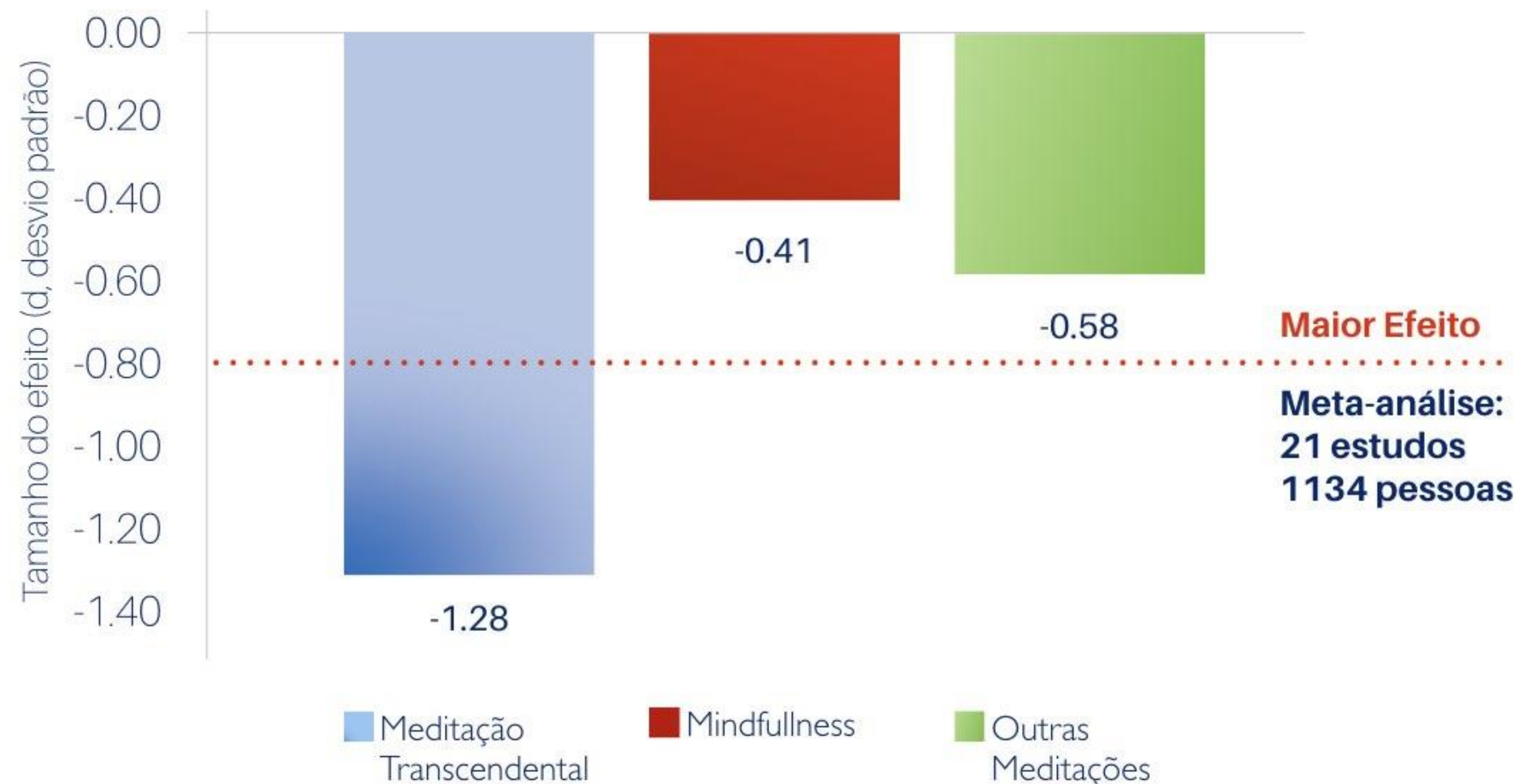
A Meditação Transcendental gerou um ganho de auto-realização superior a obtida com Mindfulness e outras técnicas de meditação.



Reference: Sedlmeier, P., J. Berth, M. Scharz, D. Zimmermann, and F. Hearing. "The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 138, no. 6 (2012): 1139-71.

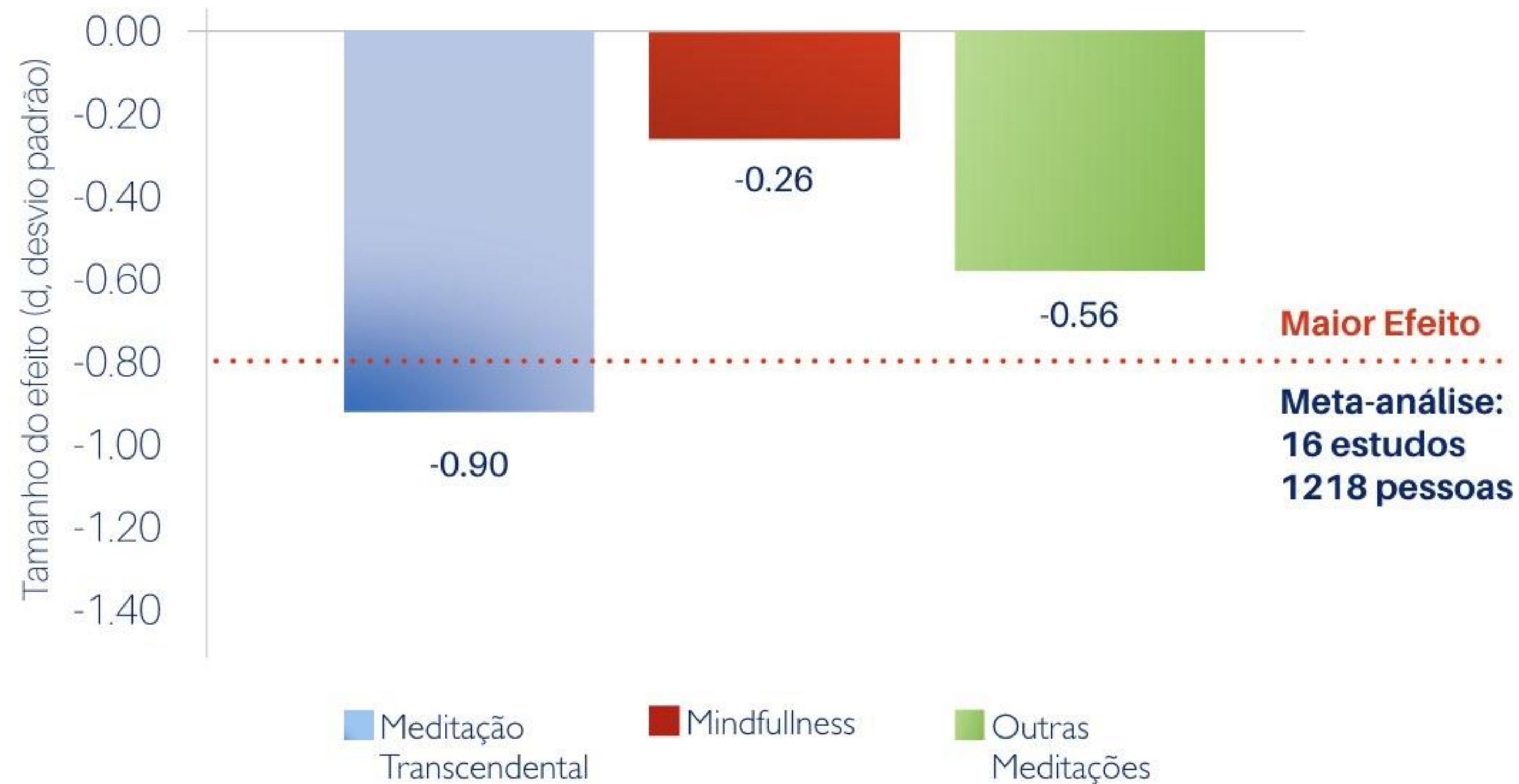
Menor incidência de emoções negativas

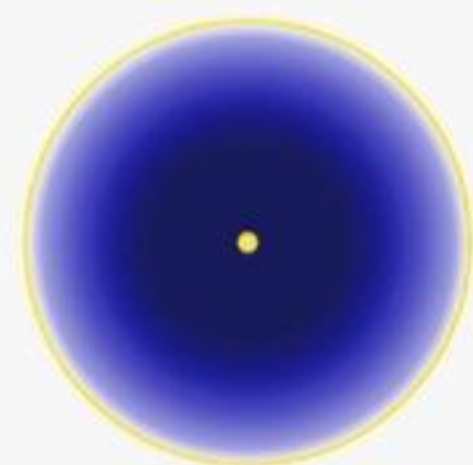
A MT gerou uma redução de emoções negativas em nível maior do que a obtida com Mindfulness e outras técnicas de meditação.



Menor incidência de neuroses

A MT gerou uma redução de neuroses em nível maior do que a obtida com Mindfulness e outras técnicas de meditação.





INSTITUTO
DAVID LYNCH
BRASIL