

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Już 10 minut medytacji poprawia pracę mózgu

Wystarczy 10 minut medytacji, by nasz umysł zaczął pracować wydajniej - przekonują naukowcy na łamach pisma "Frontiers of Neuroscience".

"Już od dawna wiemy, że osoby praktykujące medytację przez kilka tygodni lub miesięcy zazwyczaj lepiej radzą sobie podczas testów zdolności poznawczych. Obecnie dowiedzieliśmy się, że nie trzeba medytować tygodniami, by zaobserwować poprawę" - mówi autorka badań dr Hedy Kober z Yale University.

Naukowcy rekrutowali do badań 40 studentów (w tym 14 kobiet) w wieku od 17 do 22 lat. Uczestników podzielono na dwie grupy - pierwsza przez dziesięć minut słuchała nagrania medytacyjnego, a druga nagrania z tekstem o sekwojach. Następnie obie grupy poddano serii prostych testów zdolności poznawczych.

Osoby, które słuchały nagrania medytacyjnego podczas testów radziły sobie wyraźnie lepiej (rozwiązywały zadania szybciej i precyzyjniej) niż druga grupa. Wyjątek stanowiły osoby z wysokim poziomem neurotyczności, na które nie wpłynęło słuchanie medytacyjnego nagrania.

Medytacja mindfulness (skupianie uwagi na danej chwili) może poprawiać pracę pamięci roboczej i koncentrację. Te wyniki wskazują, że nawet osoby, które nigdy nie medytowały mogą czerpać korzyści z krótkiego treningu uważności - komentują autorzy.(PAP)

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28594.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## [Kofeina wpływa na jakość nocnego](#)

## wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

## **Partnerzy**