



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 10/05/2024 a les 10:00

L'estranya pràctica de mindfulness que et farà més feliç

[inicentrareport] Si penses en pràctiques estranyes de mindfulness, probablement et vindrà al cap la gent que abraça arbres. Però sabies que també **hi ha persones que abracen vaques?**

Tot apunta que aquesta tendència va sorgir a les àrees rurals dels Països Baixos i a poc a poc s'ha anat estenent per Europa. Segons explica Katherine Compitus, professora del NYU Silver School of Social Work, "**a mesura que un s'involucra en l'acte de tocar, acariciar o, fins i tot, apropar-se a aquests animals tranquils, el cos respon alliberant oxitocina**".

Sembla que els moviments pausats de les vaques fomenta un estat d'atenció plena capaç de fer-te feliç i de fer fora tot el teu estrès. A més, l'experta assegura que **l'abraçada d'una vaca pot contribuir a la cura emocional de tot aquell qui està passant per un mal moment**.

Com pots abraçar una vaca? Doncs el més correcte seria que **et posis en contacte amb algun refugi d'animals** i els hi expliquis en què consisteix aquesta teràpia. Et podrien demanar una donació voluntària, però recorda que mantenir un refugi sense ànim de lucre no és fàcil.

[ficentrareport]