

Salam sejahtera bagi kita semua...

Dan para sahabat LINTAS CONSULTING& HEALING CENTRE ... 🙏

Suara alam seperti kicauan burung ataupun suara air mengalir serta panorama hijau dikenal mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yaitu bagian dari sistem saraf yang berperan dalam rasa aman tenang dan rileks .

Saat tubuh menangkap suara yang lembut stabil dan tidak mengancam otak akan menurunkan tingkat kewaspadaan lalu perlahan beralih ke kondisi pemulihan.

Dalam kajian psikologi dan Nerosains paparan suara alam juga dikaitkan dengan peningkatan neurotransmitter seperti serotonin dan endorphin,zat-zat ini berperan penting dalam menciptakan suasana hati yang lebih positif dan menurunkan tingkat stres.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa suara air mengalir suara burung dan panorama hijau dapat membantu memperlambat detak jantung, menstabilkan tekanan darah serta menurunkan aktivitas amigdala yaitu bagian otak yang berkaitan dengan rasa takut dan kecemasan.

Tak hanya berdampak secara fisiologis suara alam juga mendukung proses attention restoration, yaitu kemampuan otak untuk pulih dari kelelahan mental.

Berbeda dengan suara perkotaan yang menuntut fokus dan kewaspadaan terus-menerus suara alam cenderung lembut dan berulang. Pola ini memberi ruang bagi pikiran untuk melambat tanpa perlu berpikir keras. Itulah sebabnya banyak orang merasa lebih tenang ,lebih hadir dan lebih terhubung dengan tubuhnya saat mendengarkan suara alam.

Semoga bermanfaat

yuk ,hidup penuh kedamaian...Happy Counseling

Lintas Healing Centre 🌹🥰