

Kort Overzicht wetenschappelijk onderzoek belangrijkste met een impact op het bedrijfsleven:

Toegenomen prestaties:

TM heeft herhaaldelijk de mogelijkheid aangetoond om zowel de productiviteit als de tevredenheid in iemands persoonlijke en professionele leven te verhogen.



Increased job satisfaction, Anxiety, Stress, and Coping, 1993

Andere onderzoeken bevestigen deze resultaten:

Academy of Management Journal 17: 362-368, 1974

Improved productivity (Anxiety, Stress, and Coping, 1993);

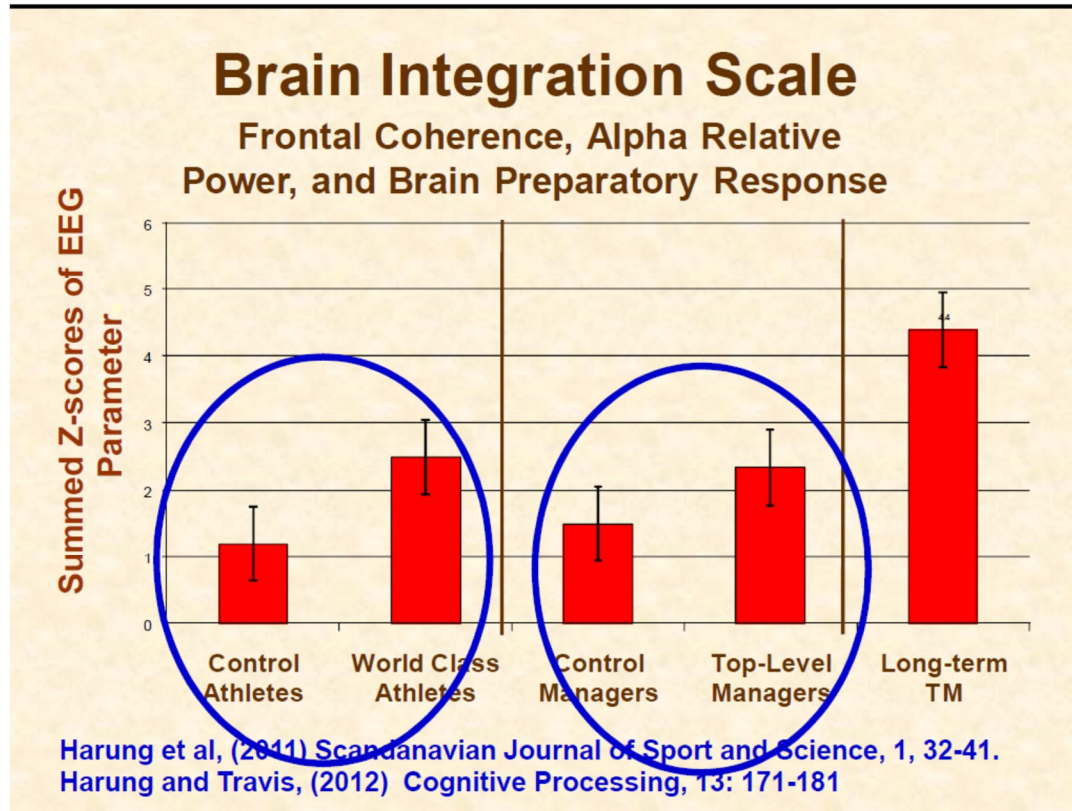
Broad developments in creativity and intelligence (Intelligence, 2001);

Sharper focus and wider comprehension (Perceptual and Motor Skills, 1974);

Increased self-actualization (Journal of Social Behavior and Personality, 1991)

Optimaal functioneren van de hersenen

De vereisten voor topprestaties - focus, creativiteit, breed begrip, proactiviteit en planning – treden op wanneer de hersenen, en met name de prefrontale cortex, coherent functioneert. Verschillende studies hebben aangetoond dat Transcendente Meditatie – meer dan enige andere techniek – de coherente werking van de hersenen verbetert.



Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 21: 32-41, 2009
Cognitive Processing, 13: 171-181; 2012

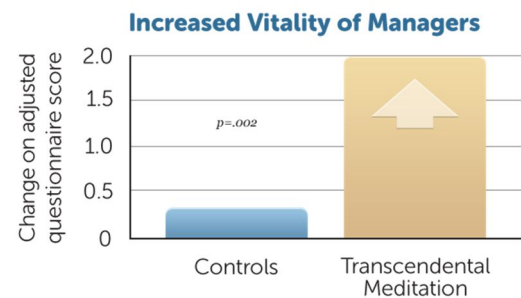
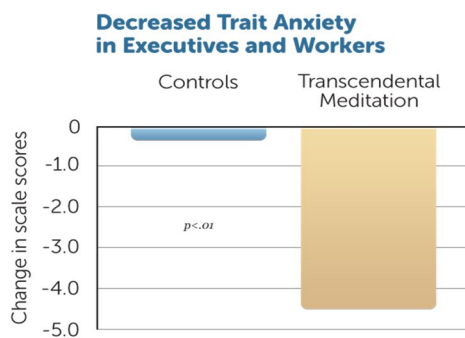
Andere onderzoeken die dit bevestigen:

Improved brain functioning outside meditation (*International Journal of Neuroscience*, 2006);

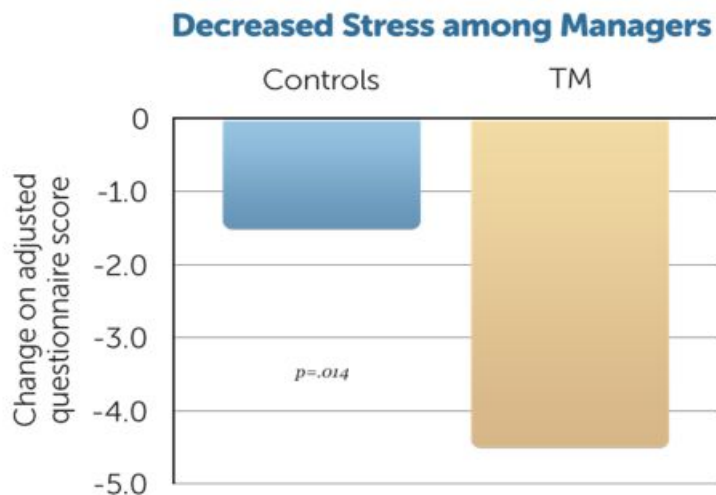
Global alpha coherence during meditation (*Consciousness and Cognition*, 1999)

Afname van stress en angst, toename van energie

Stress op de werkplek wordt beschouwd als een van de belangrijkste epidemieën in onze tijd. Het staat de tevredenheid van de productiviteit en de werkgelegenheid in de weg en verhoogt het risico van mentale en lichamelijke ziekte. Voor professionals onder hoge druk zal de TM techniek een waardevol instrument blijken voor het bereiken van duurzame niveaus van prestaties.



Anxiety, Stress, and Coping, 1993



A three-month prospective study of managers at a medical equipment company found that those who learned Transcendental Meditation, compared with matched controls, showed a significant reduction on a standardized measure of perceived stress measuring the degree to which

situations in one's life are perceived as overloading, uncontrollable or unpredictable.

Dissertation Abstracts International, 57(6): 4068B, 1996.

Andere onderzoeken bevestigen deze resultaten:

Journal of Counseling and Development 64: 212-215, 1985

Deep rest (American Psychologist, 1987);

42% decrease in insomnia (Journal of Counseling and Development, 1985);

25% decrease in plasma cortisol levels (Hormones and Behavior,

1978); Greater resistance to stress (Psychosomatic Medicine, 1973);

40% reduction in psychological distress, including stress and depression (American Journal of Hypertension, 2009);

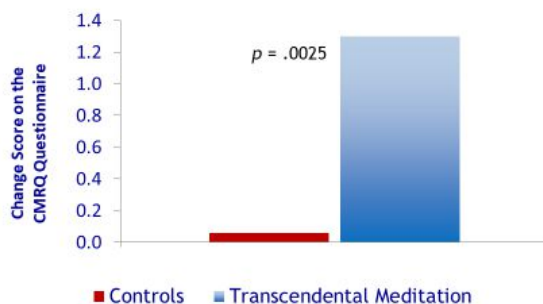
33% decrease in anxiety (Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2013)

Verhoogde gezondheid van het functioneren van het hart.

Iedereen weet dat cardiovasculaire ziekten aan de top staan van doodsoorzaak. Onderstaand onderzoek, afkomstig van longitudinaal onderzoek van het National Institute of Health – VS – toont tot nu toe ongekende positieve resultaten.

Improved Sleep Quality in Executives and Workers

through the *Transcendental Meditation* technique

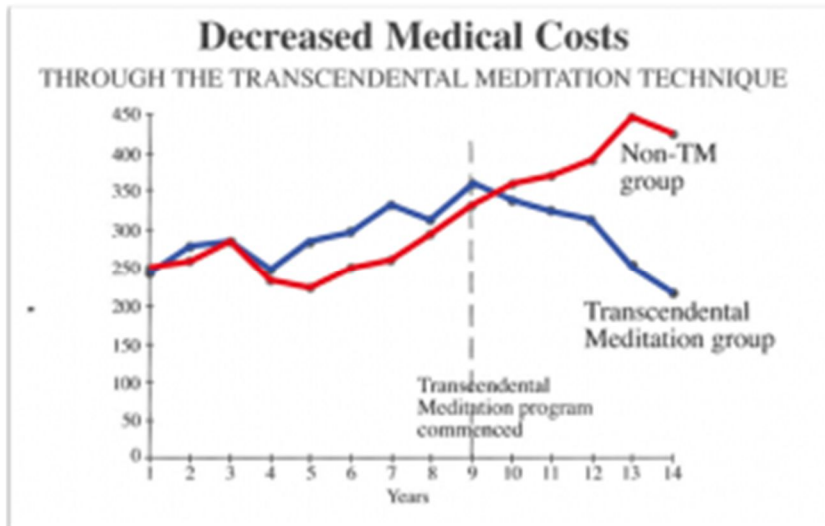


The study of executives and workers in the automotive industry also found that after three months of regular practice of the Transcendental Meditation Program, participants showed improved sleep quality in comparison to controls from the same work sites.

Reference: *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245–262, 1993.

Noteer ook:

De kostprijs die ziekte en afwezigheid op het werk met zich meebrengt loopt op. Onderzoek toont aan dat mensen die de TM techniek beoefenen minder ziektekosten maken en dit in een eerste jaar met een daling van 13% en daarna cumulatief. De studie liep over een termijn van 5 jaar .



American Journal of Health Promotion 14: 284–291, 2000).

Ander onderzoek: American Journal of Managed Care, 1997