



Review Calm

Calm.com

Calm é um aplicativo que vai te ajudar a reduzir o estresse e adormecer. Premiado como o melhor app de 2017 pela Apple e em 2018 pelo Google, milhões de pessoas já experimentaram e conseguiram encontrar sua paz interior e bem-estar mental

Com a vida tão estressante que vivemos, mais e mais pessoas estão tendo problemas para adormecer e ter um bom descanso. Existem muitas técnicas para você relaxar e fazer as pessoas passarem os dias da melhor maneira. Aplicações deste tipo estão na moda e entre elas destaca-se o **Calm**, que tem como missão tornar o mundo mais feliz e saudável.

Lançado em 2012, foi nomeado pela Apple como o aplicativo do ano de 2017 e como a escolha do editor do Google em 2018, tornando-se o mais usado para meditação e práticas de sono, tem mais de 30 milhões de downloads e mais de 65.000 usuários ativos que o usam diariamente. São os membros desta comunidade que mais o valorizam, classificando-o como o aplicativo mais feliz do mundo.

Mergulhe neste universo de paz. O app cria conteúdos de áudio exclusivos que vão ajudar a fortalecer sua saúde mental, dando soluções para os grandes problemas da nossa sociedade: estresse, ansiedade, insônia e depressão. Ele está disponível em vários idiomas, incluindo inglês, alemão e espanhol, portanto, o idioma não será um problema.

Baixe grátis este aplicativo nas principais lojas virtuais, Google Play Store e App Store, sendo compatível com dispositivos Android e iOS. Embora seja totalmente gratuito, ele também tem uma versão paga chamada Calm Premium. Com isso você terá acesso a mais de 100 horas de conteúdos exclusivos, uma avançada biblioteca de meditação, histórias relaxantes para dormir, técnicas de respiração, cenas da natureza e master classes exclusivas, com as quais aprenderá a conhecer seu corpo e encontrar o equilíbrio.

Suas histórias de sono foram selecionadas pelos próprios membros desta grande comunidade, as que você encontra são as mais valorizadas e seu guia de meditação cobre tópicos complexos como falta de sono, concentração, controle do estresse ou felicidade. O que quer que você queira mudar em sua mente, você o encontrará na **Calm**.

Uma das vantagens que tem é que foi desenhado por um grupo de psicólogos para melhorar a qualidade de vida das pessoas, o que se nota com a sua utilização. Para começar a usufruir de todas as vantagens que oferece, basta instalá-lo no seu dispositivo móvel e criar uma conta. Assim que você abri-lo pela primeira vez, ele pedirá que você defina uma meta, o que você deseja alcançar.

Existem diferentes níveis, do mais iniciante ao avançado e você encontrará muitas opções para escolher, você pode simplesmente ouvir uma música relaxante, exercícios de meditação que variam de 3 a 30 minutos, meditação enquanto caminha, para crianças, etc.

Aprenda a administrar seu próprio estresse e a controlar sua ansiedade, quebre todos aqueles hábitos que te fazem mal e aumente seu nível de concentração, tudo isso fará sua autoestima crescer e te fará sentir melhor a cada dia.

Com a sua meditação guiada, ele o ajudará a saber o que deve fazer passo a passo, para que não se sinta perdido e com a sua doce voz o acompanhará durante todo o processo. Chegará um ponto em que você estará tão calmo que esse som será tudo o que você precisa ouvir. Tem uma secção para aquelas pessoas que têm o calcnar de

Aquiles ao repousar à noite, é a secção de Relaxamento profundo antes de dormir. É uma série de meditações de 10 minutos que você ouvirá por 7 dias seguidos e com ela poderá adormecer rapidamente.

Por ser um aplicativo móvel você pode levá-lo a qualquer lugar, sendo uma ferramenta muito útil se você de repente sentir altos níveis de estresse, basta respirar e abrir sua plataforma Calm. A versão gratuita inclui meditações diárias de 10 minutos cada, sendo a versão paga a que mais beneficia, já que não terá limite e poderá subscrever por um preço mensal, anual ou vitalício. O preço de um ano inteiro é de € 57,99.

Baixe Calma e comece a se conhecer melhor por dentro, para conseguir uma paz interior que o ajude na agitada sociedade em que vivemos. Veja você mesmo todos os seus benefícios e comece a ser feliz.

| Pros | Cons |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Possui versão gratuita.- Ensina a lidar com a ansiedade.- Meditações diárias gratuitas.- Você pode usar em qualquer momento de estresse. | <ul style="list-style-type: none">- Às vezes, o número de usuários que existem ao mesmo tempo diminui.- Sua versão paga é cara.- A voz pode ser uma distração.- Você só tem 10 minutos de meditação na versão gratuita. |

Links Facebook: <https://www.facebook.com/calm>

Twitter: <https://calm.com/twitter>

Instagram: <https://www.instagram.com/calm/>

Web:

Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es>

Apple Store: <https://apps.apple.com/es/app/meditaci%C3%B3n-y-sue%C3%ADo/id571800810>