



Review Calm

Calm.com

Calm è un'applicazione che ti aiuterà a ridurre lo stress e ad addormentarti. Premiata come la migliore app del 2017 da Apple e nel 2018 da Google, milioni di persone l'hanno già provata e sono riuscite a ritrovare la propria pace interiore e benessere mentale

Con la vita così stressante che viviamo, sempre più persone hanno difficoltà ad addormentarsi e riposarsi. Ci sono molte tecniche per farti rilassare e far passare le persone nel migliore dei modi. Applicazioni di questo tipo sono molto di moda e tra queste spicca **Calm**, la cui missione è rendere il mondo più felice e più sano.

Lanciata nel 2012, è stata nominata da Apple App of the Year 2017 e come Editor's Choice di Google nel 2018, diventando la più utilizzata per le pratiche di meditazione e sonno, ha più di 30 milioni di download e più di 65.000 utenti attivi che lo utilizzano quotidianamente. Sono i membri di questa comunità che lo apprezzano al meglio, classificandolo come l'applicazione più felice del mondo.

Immergiti in questo universo di pace. L'app crea contenuti audio esclusivi che aiuteranno a rafforzare la tua salute mentale, dando soluzioni ai grandi problemi della nostra società: stress, ansia, insonnia e depressione. È disponibile in più lingue, tra cui inglese, tedesco e spagnolo, quindi la lingua non sarà un problema.

Scarica free questa applicazione dai principali store virtuali, Google Play Store e App Store, essendo compatibile per dispositivi Android e iOS. Sebbene sia completamente gratuito, ha anche una versione a pagamento chiamata Calm Premium. Con questo avrai accesso a più di 100 ore di contenuti esclusivi, una libreria di meditazione avanzata, rilassanti storie della buonanotte, tecniche di respirazione, scene della natura e master class uniche, con le quali imparerai a conoscere il tuo corpo e trovare l'equilibrio.

Le sue storie sul sonno sono state selezionate dagli stessi membri di questa grande comunità, quelle che trovi sono quelle che sono state valutate meglio e la sua guida alla meditazione copre argomenti complessi come la mancanza di sonno, la concentrazione, la gestione dello stress o la felicità. Qualunque cosa tu voglia cambiare nella tua mente, la troverai in **Calm**.

Uno dei vantaggi che ha è che è stato progettato da un gruppo di psicologi per migliorare la qualità della vita delle persone, che è evidente quando lo si utilizza. Per iniziare a godere di tutti i vantaggi che offre, devi solo installarlo sul tuo dispositivo mobile e creare un account. Non appena lo apri per la prima volta, ti chiederà di impostare un obiettivo, cosa vuoi ottenere.

Ci sono diversi livelli, dal più principiante all'avanzato e troverai molte opzioni tra cui scegliere, puoi semplicemente ascoltare musica rilassante, esercizi di meditazione che variano da 3 a 30 minuti, meditazione mentre cammini, per bambini, ecc.

Impara a gestire il tuo stesso stress e controllare la tua ansia, rompere tutte quelle abitudini che ti fanno male e aumentare il tuo livello di concentrazione, tutto questo farà crescere la tua autostima e ti farà sentire meglio giorno dopo giorno.

Con la sua meditazione guidata, ti aiuterà a sapere cosa devi fare passo dopo passo, in modo da non ritrovarti perso e con la sua voce dolce ti accompagnerà durante tutto il processo. Arriverà un punto in cui sarai così calmo che questo suono sarà tutto ciò di cui avrai bisogno per sentire. Ha una sezione per quelle persone che hanno il tallone d'Achille quando riposano la notte, è la sua sezione sul rilassamento profondo prima di andare a dormire. È una serie

di meditazioni di 10 minuti che ascolterai per 7 giorni consecutivi e con essa potrai addormentarti velocemente.

Essendo un'applicazione mobile puoi portarla ovunque, essendo uno strumento molto utile se senti improvvisamente alti livelli di stress, respira e apri la tua piattaforma Calm. La versione gratuita include meditazioni giornaliere di 10 minuti ciascuna, essendo la sua versione a pagamento quella che ha i maggiori vantaggi, poiché non avrai alcun limite e potranno iscriversi a un prezzo mensile, annuale o a vita. Il prezzo per un intero anno è di 57,99 €.

Scarica Calm e inizia a conoserti meglio dentro, per raggiungere una pace interiore che ti aiuti nella società frenetica in cui viviamo. Guarda tu stesso tutti i suoi benefici e inizia ad essere felice.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none">- Ha una versione gratuita.- Ti insegna a gestire l'ansia.- Meditazioni quotidiane gratuite.- Puoi usarlo in qualsiasi momento di stress.	<ul style="list-style-type: none">- A volte il numero di utenti che ci sono contemporaneamente crolla.- La sua versione a pagamento è costosa.- La voce può essere fonte di distrazione.- Hai solo 10 minuti di meditazione nella versione 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>