



Review Calm

Calm.com

Spokój to aplikacja, która pomoże Ci zmniejszyć stres i zasnąć. Nagrodzona jako najlepsza aplikacja roku 2017 przez Apple, a w 2018 roku przez Google, miliony ludzi już ją wypróbowały i udało im się odnaleźć wewnętrzny spokój i dobre samopoczucie psychiczne.

Ponieważ życie jest tak stresujące, że żyjemy, coraz więcej ludzi ma problemy z zasypianiem i dobrym odpoczynkiem. Istnieje wiele technik, które pozwolą Ci się zrelaksować i jak najlepiej przeprowadzić ludzi przez każdy dzień. Aplikacje tego typu są bardzo modne, a wśród nich wyróżnia się **Calm**, którego misją jest uczynienie świata szczyśliwszym i zdrowszym.

Wprowadzona na rynek w 2012 r., została uznana przez Apple za aplikację roku 2017, a jako wybór redakcji Google w 2018 r., stała się najczściej używaną w praktykach medytacji i snu, ma ponad 30 milionów pobrań i ponad 65 000 aktywnych użytkowników, którzy używają go codziennie. To członkowie tej społeczność najbardziej ją cenią, klasyfikując ją jako najszyśliwszą aplikację na świecie.

Zanurz się w tym wszechświecie pokoju. App tworzy ekskluzywne treści audio, które pomogą wzmocnić Twoje zdrowie psychiczne, dostarczając rozwiązania wielkich problemów naszego społeczeństwa: stresu, lęku, bezsenności i depresji. Jest dostępny w wielu językach, w tym angielskim, niemieckim i hiszpańskim, więc język nie będzie problemem.

Pobierz tę aplikację za darmo z głównych wirtualnych sklepów, Google Play Store i App Store, kompatybilną z urządzeniami Android i iOS. Chociaż jest całkowicie darmowa, ma również płatną wersję o nazwie Calm Premium. Dzięki temu będziesz mieć dostęp do ponad 100 godzin ekskluzywnych treści, zaawansowanej biblioteki medytacji, relaksujących opowieści na dobranoc, technik oddychania, scen przyrodniczych i wyjątkowych kursów mistrzowskich, dzięki którym nauczysz się poznawać swoje ciało i odnajdować równowagę.

Jego historie o nie zostały wybrane przez samych członków tej wielkiej społeczności, te, które znajdziesz, są najbardziej cenione, a jego przewodnik po medytacjach obejmuje tematy tak złożone, jak brak snu, koncentracja, radzenie sobie ze stresem czy szczęście. Cokolwiek chcesz zmienić w swoim umyśle, znajdziesz to w **Calm**.

Jedną z zalet jest to, że został zaprojektowany przez grupę psychologów w celu poprawy jakości życia ludzi, co jest zauważalne podczas jego stosowania. Aby zacząć korzystać ze wszystkich oferowanych przez niego korzyści, wystarczy zainstalować ją na swoim urządzeniu mobilnym i założyć konto. Jak tylko otworzysz go po raz pierwszy, zapyta Cię o wyznaczenie celu, co chcesz osiągnąć.

Istnieje różne poziomy, od najbardziej początkującego do zaawansowanego i znajdziesz wiele opcji do wyboru, możesz po prostu posłuchać relaksującej muzyki, ćwiczeń medytacyjnych, które trwają od 3 do 30 minut, medytacji podczas chodzenia, dla dzieci itp.

Naucz się radzić sobie ze stresem i kontroluj swój niepokój, przełamuj wszystkie nawyki, które sprawiają, że jesteś zły i zwiększaj poziom koncentracji, wszystko to sprawi, że twoja samoocena wzrośnie i poczujesz się lepiej z dnia na dzień.

Swoją medytację z przewodnikiem pomoże Ci krok po kroku dowiedzieć się, co musisz zrobić, aby nie poczuć się zagubionym, a swoim śladem gośmem będzie Ci towarzyszył przez cały proces. Nadejdzie moment, w którym będziesz tak spokojny, że ten dźwięk będzie wszystkim, co będziesz musiał usłyszeć. Ma sekcję dla osób, które

maj? pi?t? achillesow?, je?li chodzi o odpoczynek w nocy, jest to sekcja dotycz?ca g??bokiego relaksu przed pój?ciem spa?. Jest to seria 10-minutowych medytacji, których b?dziesz s?ucha? przez 7 dni z rz?du, dzi?ki czemu b?dziesz móg? szybko zasnąć.

B?d?c aplikacj? mobiln?, mo?esz j? zabra? wsz?dzie, b?d?c bardzo przydatnym narz?dziem, je?li nagle poczujesz wysoki poziom stresu, po prostu oddychaj i otwórz platform? Calm. Darmowa wersja zawiera codzienne medytacje trwaj?ce 10 minut ka?da, która jest wersj? p?atn?, która ma najwi?cej korzy?ci, poniewa? nie b?dziesz mie? ?adnego limitu i mo?esz subskrybowa? za miesi?czn?, roczn? lub do?ywotni? cen?. Cena za ca?y rok to 57,99 €.

Pobierz Calm i zacznij lepiej poznawa? siebie w ?rodku, aby osi?gn?? wewn?trzny spokój, który pomo?e Ci w gor?czkowym spo?ecze?stwie, w którym ?yjemy. Przekonaj si? o wszystkich jego zaletach i zacznij by? szcz??liwy.

Pros	Cons
- Ma darmow? wersj?. - Uczy radzenia sobie z l?kiem. - Bezp?atne codzienne medytacje. - Mo?esz go u?ywa? w dowolnym momencie stresu.	- Czasami spada liczba u?ytkowników, którzy s? w tym samym czasie. - Jego p?atna wersja jest droga. - G?os mo?e rozprasza?. - W darmowej wersji masz tylko 10 minut medytacji.

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/calm-meditaci%C3%B3n-y-sue%C3%B1o/id571800810>