

App meditação

Ter a meditação como um hábito diário traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. A técnica reduz seus níveis de estresse e ansiedade, e proporciona uma melhor noite de sono, um maior rendimento frente às tarefas diárias, e de modo geral, potencializa o bem estar. Porém, muitas vezes quando pensamos em iniciar a prática, vemos alguns empecilhos, como a falta de tempo e dinheiro para frequentar algum local que ofereça o serviço.

Pensando nisso, separamos oito aplicativos gratuitos de meditação guiada para você praticar no conforto de sua casa.

1. Sattva Disponível para [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meditation.tracker.android) (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meditation.tracker.android>) e [iOS](https://apps.apple.com/us/app/sattva-meditation-timer-tracker/id930904592) (<https://apps.apple.com/us/app/sattva-meditation-timer-tracker/id930904592>), o Sattva oferece meditações guiadas que irão facilitar o processo de aprendizado para iniciantes na prática. Ele também oferece uma inovadora ferramenta de timer, que você pode utilizar para medir o tempo de cada sessão de meditação. O app ainda conta com monitoramento de frequência cardíaca, e um grande diferencial: É possível registrar seu humor antes e depois de meditar, para que você possa verificar se a técnica está sendo útil.

2. 5 Minutos Se você busca por momentos de tranquilidade no seu dia, o app disponível para [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.polvo.cincominutos&hl=pt_BR) (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.polvo.cincominutos&hl=pt_BR) e [iOS](https://apps.apple.com/br/app/5-minutos-eu-medito/id687191889) (<https://apps.apple.com/br/app/5-minutos-eu-medito/id687191889>) é a escolha perfeita. A proposta é simples: Ele faz você pausar o que estiver fazendo no momento por apenas cinco minutos, a fim de melhorar o seu humor. Isso é feito através de uma trilha sonora agradável, e orientações que envolvem a correção da postura e da forma que respiramos. O usuário tem a possibilidade de agendar o momento em que irá agendar.

3.. Medite.se O Medite.se foi idealizado pelo brasileiro Tadashi Kadomoto e tem o intuito de desmistificar a meditação. O aplicativo disponível para [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.tadashi.appmeditacao&hl=pt) (<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.tadashi.appmeditacao&hl=pt>) e [iOS](https://apps.apple.com/us/app/medite-se/id1154658690?ls=1) (<https://apps.apple.com/us/app/medite-se/id1154658690?ls=1>), oferece diversas meditações guiadas por professores na área, e totalmente em português. Os áudios também pode ser baixados, para que você possa escutar quando estiver sem internet.

4. Aura Disponível para [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aurahealth) (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aurahealth>) e [iOS](http://itunes.apple.com/app/apple-store/id1114223104?mt=8) (<http://itunes.apple.com/app/apple-store/id1114223104?mt=8>), Aura oferece um serviço personalizado. Ao responder um questionário sobre sua rotina e seus níveis de estresse e ansiedade, o aplicativo lhe entrega as melhores formas de praticar a meditação, tendo em vista seus objetivos. É possível ter um serviço de coaching pessoal e receber mensagens de positividade dentro do aplicativo.

5. Mindbliss Além da meditação diária em curtos períodos de tempo, o aplicativo oferece práticas meditativas que podem durar de cinco a nove dias, promovendo exercícios profundos e restauradores. O mindbliss, disponível para [Android](http://itunes.apple.com/app/apple-store/id1114223104?mt=8) (<http://itunes.apple.com/app/apple-store/id1114223104?mt=8>) e [iOS](https://apps.apple.com/br/app/mindbliss-meditation/id1092634583) (<https://apps.apple.com/br/app/mindbliss-meditation/id1092634583>), traz áudios que irão guiar sua prática, exercícios de respiração, sons em 3D e até mesmo hipnoterapia, que promove um melhor convívio com as marcas de nosso passado.

6. Ferramenta Meditação Momento O aplicativo está disponível para o sistema [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.panagola.app.om&hl=pt_BR) (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.panagola.app.om&hl=pt_BR), de forma gratuita, e é recomendado para iniciantes ou pessoas que já estejam familiarizadas com a prática. Isto porque ele disponibiliza mantras budistas e indianos, que podem ser escutados em diversas situações: Em sua aula de Yoga, para dormir ou apenas para relaxar. O app pode ser utilizado em modo offline e oferece o significado e finalidade de cada mantra em sua vasta biblioteca.

7. Relax Meditation: Sleep Sounds Um grande diferencial desse aplicativo para sistemas [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.oriental) (<https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.oriental>) e [iOS](https://apps.apple.com/au/app/smiling-) (<https://apps.apple.com/au/app/smiling->

[mind/id560442518](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=en)), é a imensa quantidade de sons disponível para a meditação: São mais de 102, que incluem sons de chuva, pássaros, sapos e até mesmo uma simulação sonora das florestas asiáticas. Também é possível encontrar aulas de respiração, postura e autoconhecimento entre as funções do app.

8. Smiling Mind Disponível para **Android** (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=en>) e **iOS** (<https://apps.apple.com/au/app/smiling-mind/id560442518>), e criado por um grupo de psicólogos australianos, o app vem com uma abordagem diferenciada dos demais, com foco no mindfulness. O seu perfil é levado em consideração na hora de montar o roteiro da técnica: Se você for um atleta, receberá recomendações específicas de acordo com seu estilo de vida.