



## 5 apps que t'ajudaran a relaxar-te i a controlar els nervis



Aconseguir relaxar-se i deixar de banda l'estrès no sempre és fàcil. La rutina, els estudis, els dubtes sobre el futur...són alguns dels molts factors que ens poden generar malestar i provocar que estiguem desconcentrats. **Avui us portem algunes aplicacions de meditació i relaxació que us poden ajudar a desconnectar. Aquí les teniu:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

### **Versió sense playbuzz**

#### **Calm**

Aquesta app es divideix en diverses seccions i ens proposa objectius. Així doncs, quan hem superat un repte ens mostra una nova secció i un nou propòsit. Segons els usuaris, és una de les millors aplicacions per reduir l'estrès i millorar la concentració pas a pas.

#### **Sleepo**



---

Si us costa dormir, aquesta app us pot anar molt bé. Conté una gran varietat de sons classificats per temàtiques i que ajuden a relaxar el nostre cos i la nostra ment. L'app permet crear llistes personalitzades i guardar-nos-les per poder-les escoltar sense connexió a internet.

#### Headspace

Ofereix pautes diàries de meditació guiada per tal de reduir l'ansietat i augmentar la nostra sensació de benestar. És l'app que Google o LinkedIn recomana als seus treballadors.

#### Insight Timer

És l'app de meditació gratuïta més popular. Inclou més de 100 pautes de meditació guiades en espanyol i hi ha més de 1.000 professors experts en tècniques de relaxació que ofereixen consells. A més a més, també conté 850 cançons relaxants que ens poden anar molt bé per tranquil·litzar-nos si hem tingut un mal dia.

#### Stop, Breathe & Think

Aquesta app, premiada per ser una de les millors aplicacions de meditació i mindfulness, ajuda a controlar les emocions i també conté sessions de ioga ideals per relaxar-nos.