



# 5 apps per ser més feliç

[inici centrareport] Aquest no és un any fàcil per a ningú i a vegades ens podem sentir estressats/des, podem patir ansietat, o no ser prou feliços/es. És per això que et compartim 5 aplicacions que et poden ajudar!

## 1. Meyo

Aquesta app va aparèixer el març de 2020 i ofereix tot tipus d'activitats i programes d'adopció d'hàbits per qui vulgui millorar la seva vida en algun aspecte físic i/o psicològic i així aconseguir ser més feliç. Es tracta d'un assistent personal desenvolupat per professionals de la salut i el benestar psicològic amb el que qualsevol persona pot aprendre a orientar-se cap a canvis a millor en la gestió emocional. Disponible per a iOS i Android.

## 2. Happify

Ofereix una gran varietat de continguts especials basats en el coneixement Científic de la salut humana per augmentar el benestar i el bon estat anímic. Hi trobaràs activitats, jocs i exercicis que milloren l'autoestima, l'adquisició d'hàbits saludables, el pensament positiu?

## 3. Moods

És molt útil si tens símptomes d'ansietat o que senten que aquest trastorn afecta la seva vida diària i el seu estat emocional. Això és, no substitueix una psicoteràpia. Simplement t'ajudarà a identificar patrons de conducta i de pensament i ofereix solucions eficients per aconseguir superar-los i adoptar pensaments positius.

## 4. Cómo ser feliz - Reto de 30 días

Com indica el nom, és una aplicació que permet disposar d'una sèrie d'eines per canviar l'actitud vital i augmentar les probabilitats de ser més feliç en 30 dies. Són consells de felicitat basats en la psicologia positiva, exercicis d'intel·ligència emocional, àudios de relaxació i meditació, reptes d'autosuperació i altres pautes per aconseguir més benestar. Disponible per a iOS i Android.

## 5. Mindfulness y Meditación

Si tens ganes de provar el mindfulness o atenció plena, aquesta és una molt bona aplicació! És una tècnica amb molts beneficis, ja que ens relaxa i redueix l'estrès i l'ansietat. Aprenderàs exercicis per focalitzar-te en l'aquí i l'ara durant uns minuts. Només hi és per a Android, però n'hi ha de semblants per a iOS.

[fincentrareport]