

APLIKACE

Aplikace pro techniky mindfulness

"Mindfulness lze chápat jako psychologický proces všímavosti, bdělosti, jinak řečeno i jako proces úplné pozornosti nebo uvědomování si současného okamžiku."

Občas nereagujeme na vzniklou situaci jako takovou, ale na své myšlenky a představy, které se mnohdy jeví stokrát horší, jak daný moment. Přesně takové jsou i stresové situace, jsou stresové, protože si je takové uděláme v hlavě a reagujeme tak na ně. Meditace představuje způsob, kterým se lze naučit praktikovat mindfulness.

Základem není, si jen appku stáhnout! Důležité je, vyčlenit si pár minut svého času, pěstovat v sobě pozitivní vztah k praktikování meditace a učení se mindfulness.

1. InsightTimer

V této aplikaci je nejvetší mindfulness komunita na světě. Aplikace obsahuje vedené meditace, vizualizace, mantrové zpěvy apod. Vše je řazeno do přehledných kategorií - stres, uvolnění, spánek, jóga, apod.



App store



Google play

2. Simple Habit

Tato aplikace nabízí široký výběr krátkých, pětiminutových cvičení pro ty, kteří si myslí, že na meditaci nemají čas. Můžete si zvolit téma i čas a věnovat se zlepšení svého zdraví. K dispozici budete mít 50 meditací zdarma.



App store



Google play

3.Pause

Tato aplikace se snaží vyhnat stres z vaší hlavy. Stačí si jen pustit aplikaci, řídit se instrukcemi, zavřít oči a začít relaxovat. Ke správnému použití aplikace je potřeba využít sluchátka a dotyku na displeji.



App store



Google play

4.Smiling Mind

Jedná se o bezplatnou aplikaci, která má uživatelům pomoci lépe zvládat tlak a stres. Najdete zde několik relaxačních programů, které vám pomohou se lépe soustředit na vlastní myšlenky, tělo a správně dýchat.



App store



Google play

5.Aura

Aplikace nabízí meditace kratšího intervalu. Aura je meditační trenér, který se před a po každé meditaci zeptá na několik krátkých otázek o vaši aktuální náladě a to, zda pro vás meditace byla přínosem.



App store



Google play

6.ZenFriend

Aplikace šíří poselství důležitosti denní meditace a změny našeho života. Aplikace vám pomůže vybudovat návyky, díky kterým účinně zabojujeme proti stresu, strachu a úzkosti.



Google play



Aplikace s meditační hudbou

1. Meditační hudba - relax, jóga



2. Hudba pro meditaci, pro stres a úzkost



3. Sleepo: relaxační hudba spánek



4. Mantra



Meditační hudbu najdete i na



www.youtube.com/watch

Relaxační hudba na spaní a meditační hudba pro hluboký a ...



Naše relaxační hudba na spaní, ale také **meditační hudba** pro klidný spánek ti pomůže příjemně relaxovat a zlepší ...
29. 9. 2020 · Nahráno uživatelem CestaZaSnem

www.youtube.com/watch

Relaxační meditační proti stresu, Meditační hudba na spaní ...



Nová relaxační hudba proti stresu, ale také **meditační hudba** na spaní s deštěm vhodná pro hluboký spánek ...

20. 11. 2020 · Nahráno uživatelem CestaZaSnem