



Review Calm

Calm.com

Calm est une application qui vous aidera à réduire le stress et à vous endormir. Récompensée comme la meilleure application de 2017 par Apple et en 2018 par Google, des millions de personnes l'ont déjà essayée et ont réussi à retrouver leur paix intérieure et leur bien-être mental

Avec la vie si stressante que nous vivons, de plus en plus de gens ont du mal à s'endormir et à se reposer. Il existe de nombreuses techniques pour vous détendre et permettre aux gens de passer la journée de la meilleure façon. Les applications de ce type sont très à la mode et parmi elles se distingue **Calm**, dont la mission est de rendre le monde plus heureux et plus sain.

Lancé en 2012, il a été nommé par Apple comme l'application de l'année 2017, et comme le choix de l'éditeur de Google en 2018, devenant le plus utilisé pour les pratiques de méditation et de sommeil, il a plus de 30 millions de téléchargements et plus de 65000 utilisateurs actifs qui l'utilisent quotidiennement. Ce sont les membres de cette communauté qui l'apprécient le plus, la classant comme l'application la plus heureuse au monde.

Plongez-vous dans cet univers de paix. L'app crée un contenu audio exclusif qui aidera à renforcer votre santé mentale, en apportant des solutions aux grands problèmes de notre société: le stress, l'anxiété, l'insomnie et la dépression. Il est disponible en plusieurs langues, dont l'anglais, l'allemand et l'espagnol, donc la langue ne sera pas un problème.

Télécharger free cette application depuis les principaux magasins virtuels, Google Play Store et App Store, étant compatible pour les appareils Android et iOS. Bien qu'il soit entièrement gratuit, il dispose également d'une version payante appelée Calm Premium. Avec cela, vous aurez accès à plus de 100 heures de contenu exclusif, une bibliothèque de méditation avancée, des histoires relaxantes au coucher, des techniques de respiration, des scènes de la nature et des classes de maître uniques, avec lesquelles vous apprendrez à connaître votre corps et à trouver l'équilibre.

Ses histoires de sommeil ont été sélectionnées par les membres de cette grande communauté eux-mêmes, celles que vous trouvez sont celles qui ont été les plus appréciées et son guide de méditation couvre des sujets aussi complexes que le manque de sommeil, la concentration, la gestion du stress ou le bonheur. Tout ce que vous voulez changer dans votre esprit, vous le trouverez dans **Calm**.

L'un des avantages qu'il présente est qu'il a été conçu par un groupe de psychologues pour améliorer la qualité de vie des personnes, ce qui est perceptible lors de son utilisation. Pour commencer à profiter de tous les avantages qu'il offre, il vous suffit de l'installer sur votre appareil mobile et de créer un compte. Dès que vous l'ouvrez pour la première fois, il vous demandera de vous fixer un objectif, que voulez-vous réaliser.

Il existe différents niveaux, du plus débutant au plus avancé et vous trouverez beaucoup d'options au choix, vous pouvez simplement écouter de la musique relaxante, des exercices de méditation qui varient de 3 à 30 minutes, de la méditation en marchant, pour les enfants, etc.

Apprenez à gérer votre propre stress et à contrôler votre anxiété, à briser toutes ces habitudes qui vous font mal et à augmenter votre niveau de concentration, tout cela fera grandir votre estime de soi et vous fera vous sentir mieux au jour le jour.

Avec sa méditation guidée, elle vous aidera à savoir ce que vous devez faire étape par étape, pour que vous ne vous

retrouvez pas perdu et avec sa douce voix elle vous accompagnera tout au long du processus. Il arrivera un moment où vous serez si calme que ce son sera tout ce dont vous avez besoin pour entendre. Il a une section pour les personnes qui ont leur talon d'Achille quand il s'agit de se reposer la nuit, c'est sa section sur la relaxation profonde avant d'aller dormir. Il s'agit d'une série de méditations de 10 minutes que vous écoutez pendant 7 jours d'affilée et avec elle vous pourrez vous endormir rapidement.

En tant qu'application mobile, vous pouvez l'emporter n'importe où, étant un outil très utile si vous ressentez soudainement des niveaux élevés de stress, il suffit de respirer et d'ouvrir votre plateforme Calm. La version gratuite comprend des méditations quotidiennes de 10 minutes chacune, sa version payante étant celle qui présente le plus d'avantages, car vous n'aurez aucune limite et ils pourraient s'abonner pour un prix mensuel, annuel ou à vie. Le prix pour une année entière est de 57,99 €.

Téléchargez Calm et commencez à mieux vous connaître à l'intérieur, pour atteindre une paix intérieure qui vous aide dans la société trépidante dans laquelle nous vivons. Voyez par vous-même tous ses avantages et commencez à être heureux.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none">- Il a une version gratuite.- Vous apprend à gérer l'anxiété.- Méditations quotidiennes gratuites.- Vous pouvez l'utiliser à tout moment de stress.	<ul style="list-style-type: none">- Parfois, le nombre d'utilisateurs qu'il y a en même temps s'effondre.- Sa version payante est chère.- La voix peut être distrayante.- Vous n'avez que 10 minutes de méditation dans la version gratuite.

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/meditaci%C3%B3n-y-sue%C3%ADo/id571800810>