

# Aplicativos de meditação para você relaxar e se concentrar

Pare, respire, concentre-se. Se você não quiser enlouquecer com a correria e o estresse do dia-a-dia, dedique um tempinho para a reflexão e [relaxamento](#). Existem, inclusive, aplicativos de meditação que podem fazer esses momentos ficarem ainda mais especiais.



A [meditação](#) recarrega suas energias e o mantém forte para os desafios do dia seguinte. Ajudam a manter o seu corpo e a mente saudáveis, funcionando como um remédio poderoso contra um dos maiores males do século: a ansiedade.

Os benefícios da meditação são inúmeros. Além de reduzir a ansiedade, a depressão e o estresse, [melhora da qualidade do sono](#) e impacta positivamente na qualidade de vida em geral.

## Triste realidade



As estatísticas realmente preocupam: 20% da população mundial sofrem de depressão. Mas, segundo o escritor Augusto Cury, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) é ainda mais grave.

Autor do livro [Ansiedade](#), Cury afirma que a SPA atinge 80% da população mundial. Isso mesmo: 80%. E pega todo mundo, independentemente de nível sócio-econômico ou formação acadêmica.

Ou seja, estamos todos no mesmo barco. Um barco que está prestes a afundar.

# Os aplicativos de meditação



A meditação pode conduzir você pra fora das estatísticas negativas. Ela o levará a um estado de clareza mental e emocional, essenciais nesse mundo extremamente agitado e competitivo.

Você pode se amparar, inclusive, nos aplicativos de meditação. Há muitos deles no mercado, alguns em Português. A maioria está disponível para Android e iOS.

Outra boa notícia é que você não precisa desembolsar nenhum centavo se não quiser. Isso porque existem aplicativos de meditação gratuitos de ótima qualidade. Você só precisa encontrar aquele que melhor lhe atende.

Para lhe dar uma mãozinha, a equipe da 12Min preparou uma lista com excelentes aplicativos de meditação. Eles estão em ordem alfabética. Veja:

## **Aplicativos de Meditação: [5 Minutos](#)**

Gratuito para Android e iOS



Esse é um aplicativo em Português, criado pela [ONG Mãos Sem Fronteiras](#) – organização internacional, que tem o objetivo de promover saúde e bem-estar por meio de eventos, cursos e outros projetos. Esse aplicativo disponibiliza três opções: Meditação de 5 minutos; Meditação Guiada La Jardinera; Meditação com tempo livre, com um contador de até 30 minutos. Você acompanha a sua evolução no “meditômetro”, ou seja,

quanto mais você medita, mais tempo é creditado na sua conta.

## Aplicativos de Meditação: [Calm](#)

Gratuito para Android e iOS



O Calm proporciona um momento de tranquilidade para meditar. Você pode escolher o tempo das sessões, que varia entre 2 e 30 minutos, com músicas e sons da natureza relaxantes, além de paisagens que o levam para bem longe dos seus problemas. Você ainda pode optar por diferentes finalidades, como [melhorar a criatividade](#) e o sono ou energizar o corpo e a mente, entre outros, com orientação por voz e dicas. O ponto fraco aqui é que o aplicativo é todo em inglês, sem tradução.

## Aplicativos de Meditação: [Medita!](#)

Disponível para Android e iOS. Oferece uma meditação gratuita para cada um dos temas e assinaturas mensais.



As sessões são realizadas por Mirna Grzich, especialista em meditação no Brasil. O aplicativo oferece mais de 100 reflexões, divididas em 8 temas/categorias: 1) Relaxando & Meditando; 2) [Mindfulness](#); 3) Orações & [Mantras](#); 4) Meditações Essenciais; 5) Insights & Reflexões; 6) Meditando com Tradições Espirituais; 7) Quem é você; 8) Meditações da Lua Cheia. Essas sessões levam você a ter mais lucidez, harmonia,

criatividade, foco e consciência.

## Aplicativos de Meditação: [Meditate.se](https://www.meditate.se)

Gratuito para Android e iOS



A proposta desse aplicativo é ajudar você a ter uma vida mais saudável, mais centrada e mais feliz. Nesse processo, você é o seu próprio personal, treinando sua mente, por meio da prática diária, por poucos minutos. As sessões são narradas em Português, pelo terapeuta Tadashi Kadomoto. Tem interface simples e também é dividido em sessões. Você pode baixar os áudios e ouvi-los offline, quando e onde quiser.

## Aplicativos de Meditação: Relax Meditation: Sleep Sounds

Gratuito para Android e [iOS](https://www.apple.com/ios)



O aplicativo é especializado em meditação mindfulness e aqui você encontra mais de 100 sons, como cantos de pássaros, ruídos de florestas e de água, entre outros. Esses sons o levam a relaxar e ajudam nas reflexões. O app é muito apropriado para aulas de yogas e para aquelas pessoas que sofrem com a insônia, revirando na cama a noite inteira. Os criadores defendem que o aplicativo pode ser usado para acalmar a mente, melhorar a consciência, o humor e a saúde em

geral, além de ajudá-lo a encontrar a felicidade.

## Aplicativos de Meditação: [Stop, Breath & Think](#)

Gratuito para Android e iOS



Esse aplicativo ensina você a meditar em 5 minutos. A proposta é treinar as pessoas para que parem, respirem e pensem por alguns poucos minutos, em troca de melhor qualidade de vida. Você responde um questionário, dizendo como se sente no momento e o aplicativo recomenda a melhor meditação. Oferece ainda dicas de postura e [respiração](#), entre outras, para que você obtenha sempre os melhores resultados.

## Aplicativos de Meditação: [Zen](#)

Pago para Android e iOS.



Esse aplicativo oferece um guia de meditação que inclui sons e vídeos relaxantes e o termômetro de emoções. Existe ainda a opção das meditações guiadas, de 10 minutos cada, conduzidas pela criadora do app, a blogueira Juliana Goes. E tem as reflexões do dia, divididas por categorias: Reflexões, Sucesso, Inspiração, Superação, Harmonia, [Motivação](#) e Favoritas.

# Conclusão

Você já sabe que a meditação faz bem para o corpo e para a mente. Além dos aplicativos relacionados acima, existem várias outras opções legais.

E você pode aprender muito, também, com os livros. [A 12Min](#) tem o resumo de obras fascinantes e nós separamos 2 sugestões para hoje. Anote:

## [Atenção Plena – Mindfulness](#) – Mark Williams



Mindfulness é uma forma simples de meditação que consiste em focar toda sua atenção em sua respiração, à medida que o ar entra e sai do seu corpo. É um estado de atenção plena. Porém, alcançar este estado é algo que pode ser desafiador. Williams explica o passo-a-passo de como chegar lá.

## [O Poder do Agora](#) – Eckhart Tolle



É possível usar o poder do agora para silenciar a mente. A mente tem a tendência de continuar viajando de pensamento em pensamento. Para parar essa atividade incessante, você precisa focar toda sua atenção no momento presente. Tolle combinou conceitos de cristianismo, budismo e outras religiões para nos ajudar a viver o agora.

Você conhece outro aplicativo que gostaria de compartilhar conosco? Já teve alguma experiência legal? Nós queremos ouvir você.

Se você curtiu esse post, compartilhe as informações com os seus amigos. Alguém, entre os seus contatos, pode estar precisando de uma boa meditação.