

Fizemos uma pesquisa e selecionamos quatro bons aplicativos de meditação:

Stop, Breath & Think

Gratuito

Disponível para iOS e Android

Diferenciais: A partir de um breve questionário onde até o seu humor é verificado, o aplicativo recomenda as meditações mais adequadas para o seu momento. Além disso, possui uma versão para crianças.

+ Oferece temporizador de meditação.

Spiritual me*

Gratuito

Disponível para iOS e Android

Diferenciais: Os exercícios envolvem o corpo através de alongamentos e relaxamento. Além disso, o aplicativo faz uma checagem emocional e avalia seus resultados ao longo do trabalho, não ficando restrito a meditação.

+ Disponível em português

Sattva

Gratuito

Disponível para iOS e Android

Diferenciais: oferece meditações guiadas e possui um sistema de checagem de humor antes e depois da meditação. Além disso monitora os batimentos cardíacos e avalia o seu desempenho.

+ Oferece temporizador de meditação.

5 minutos*

Gratuito

Disponível para iOS e Android

Diferenciais: O aplicativo foi criado pela ONG Mãos Sem Fronteiras e propõe cinco minutos de relaxamento em meio a correria do dia-a-dia. Possui tutoriais simples e a opção de meditação guiada.

+ Oferece temporizador de meditação e está disponível em português.