



Websites and APP

Website

1. <https://www.developgoodhabits.com/>

Un sitio web con consejos y actividades para mejorar los hábitos diarios. El creador de este sitio web piensa que "la única forma de superarse es establecer metas alcanzables y desarrollar hábitos diarios que lo lleven hacia estos resultados".

2. <http://www.yogicwayoflife.com/>

Sitio web creado para difundir el conocimiento sobre yoga a todos los entusiastas del yoga, hay una sección llamada "yoga para la salud". Autor ha viajado extensamente en la India durante los últimos 30 años, aprendiendo yoga de varias escuelas de yoga, bajo la guía directa de eminentes yoguis.

3. <https://finallyhealthylife.com/>

Blog de un hombre que tenía sobrepeso y cambia su vida gracias a la práctica del yoga. En este blog comparte su experiencia y da consejos e ideas para una vida feliz y saludable.

4. <https://www.more-selfesteem.com/>

El objetivo de este sitio es proporcionar información útil, artículos, consejos, cursos y productos recomendados que permitan a las personas mejorar la autoestima y la confianza. El autor del sitio web es un coach de vida que se especializa en Autoestima Coaching y Academic Coaching.

5. <https://www.pocketmindfulness.com/>

El sitio web de Mindfulness dice: "Comencé Pocket Mindfulness como una forma de ayudar a otros a aprender, entender y aplicar la atención plena en la vida cotidiana".



6. <https://www.mindful.org/about-mindful/>

Mindful es una organización sin ánimo de lucro dedicada a inspirar, guiar y conectar a quienes desean explorar la atención plena, para disfrutar de una mejor salud, relaciones más afectuosas y una sociedad compasiva.

APP

1. Detente, respira y piensa (gratis en inglés)

Meditación guiada sugerida en base a su estado de bienestar.

2. Temporizador Insight (Gratis en Inglés)

La aplicación gratuita de meditación # 1. Únase a millones que aprenden a meditar en Insight Timer para ayudar a calmar la mente, reducir la ansiedad, manejar el estrés, dormir profundamente y mejorar la felicidad. Meditaciones guiadas y charlas dirigidas por los mejores expertos en conciencia mental, neurocientíficos, psicólogos y profesores de meditación de Stanford, Harvard, Dartmouth y la Universidad de Oxford. Pistas de música de artistas de renombre mundial.

3. Sonriendo (Gratis en inglés)

También es posible elegir entre programas adaptados a grupos de edad específicos (desde usuarios adultos hasta aquellos de 10 a 12 años). Este último está dirigido a los padres que desean ayudar a sus hijos a practicar la atención plena, en lugar de a los jóvenes meditadores. Un ejercicio de voz implica colocar un bote de origami en la barriga de su hijo: el ascenso y el descenso del bote deberían ayudarlos a conectarse con la respiración. Los adultos mismos pueden elegir entre una variedad de programas, que incluyen "El viaje diario" y "Comer con atención": ambos hacen lo que dicen en la lata con meditaciones expresadas sobre música suave. Esta es una buena para toda la familia.

4. Metafi (Gratis en Inglés)

Con el uso regular, prestar atención con MetaFi profundizará su conciencia de la conexión entre su mente y cuerpo, así como su relación mental y física con sus emociones. Esto aumentará su autoconciencia acerca de cómo se está mostrando, lo que lo llevará de un



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



pensamiento, productividad, creatividad, manejo del estrés e inteligencia emocional.

5. 5 minutos YOGA (Gratis en inglés).

Para las personas que recién comienzan a aprender yoga, la aplicación de yoga de 5 minutos ofrece entrenamientos simples de 5 minutos. Cada sesión de entrenamiento te proporciona ejercicios de yoga efectivos pero fáciles de hacer. Para garantizar que la práctica se realice durante el tiempo establecido, se proporciona una función de temporizador. Una vez que finaliza su entrenamiento, el temporizador le indica que deje de hacer ejercicio.