I'm not robot
reCAPTCHA
Continue

Relax melodies sleep sounds

Mac 앱 스토어를 열고 앱을 구입하고 다운로드합니다. 애플 스토어 역사에서 검토 된 가장 긍정적 인 애플 리케이션 - 수면 하는 방법을 알려주는 GPS와 같은 비즈니스 인사이더 앱 - 가디언은 긴장을 풀고 잠들기 에 문제가 있습니까? 우리는 그것을 해결합니다. 편안한 멜로디와 리듬에 잠을. 우리의 스마트 기술은 당신이 수많은 목소리, 음악, 명상과 이야기들들을 수 있습니다. 좋은 생각이에요. 어떤 것도 같은 방법으로 스트레스를 해소하지 않습니다. 그래서 릴렉스 멜로디는 당신에게 의 조합을 사용하여 자신의 휴식과 수면 경험을 만들 수있는 자유를 제공합니다 : 끝없는 소리와 음악. 사내 소닉 나무로 디자인 된 꾸준한 소리와 음악으로 편안한 침대로 이동하십시오.- 가이드 명상이 있습니다. 간단한 명상과 수면을 발견하십시오 (초보자가 해도 괜찮습니다). 시각화, 최면, 요가, 그리고 더 많은 명상은 당신의 마음을 진정 도움이 될 것입니다. - 다양한 이야기가 있습니다. 자고있는 동안 하나 이상의 행복한 이야기로 이동합니다. 마음을 진정시키기 위해 쓰여진 따뜻한 이야기와 함께 풍부하고 맞춤사운드트랙. - 조용한 호흡 운동이 가능합니다. 아름다운 자연 소리와 결합 간단한, 유도 호흡 방법으로 조용히 숨을 내쉬고 잠들. 최고 수면 전문가가 개발한 일련의 부드러운 가이드 운동과 이완 기법으로 마음과 몸을 연결하십시오 (또한 결정할 수도 있습니다). 200표 이상 음악 :* 자연 소리 * ASMR 소리 * 화이트 보이스 * 물 소리 * 명상 소리 * 이소크라우스 * 스테레오 비트 * 치유 음악 * 3D 이상 160 명상 및 ; SleepMoves*편안한 수면*스트레스와 불안 해소*요가 니 드라*감사합니다*더 나은 수면*꿈*어린이*몇 가지 운동*여행*쿨다운*아침 수면 이야기**미스터리*공상과학*판타지*어린이*여행*비픽션네이션:취침 예방 조치: 매일 밤 더 편안한 수면 시간을 위해 매일 밤 을 설정할 수 있습니다. 완화 멜로디는 선택적으로 명상 세션을 저장하기위한 다른 건강 애플 리케이션과 통합 할 수 있습니다. Ipnos는 이 응용 프로그램을 사용하는 데 도움이 필요합니까 세계에서 최고의 건강 응용 프로그램을 제공해야합니까? 이메일: support@ipnos.com 이용 약관에 대해 자세히 알아보세요. 개인정보 보호 정책: 서비스: 안녕하세요 이번 릴리스에서는 릴렉스 멜로디의 다양한 부분을 세련되고 수정하여 더 행복한 수면을 달성하는 데 중점을 두어 왔습니다. 나는 당신이 그것을 좋아 바랍니다! 내가 원래 사용 하는 수 면 애플 리 케이 션이기 때문에, 그것은 절반 새로운 때 썻 대 한 좋은, 하지만 내가 이전에 사용 하는 애플 리 케이 션 함께 소리와 수 면의 상태를 분석할 수 있습니다 (내가 원하는 때문에 담요 옆에) 그래서 나는 약간 부드러운 볼륨 제어를 할 수 있습니다, 나는 어떤 미세 볼륨을 할 수 없기 때문에 조금 당황했다. 당신은 일반적으로 자신의 모바일 알람과 함께 아침에 일어나, 그래서 당신은 :(잠을해야합니다 그래서 나는 각각의 볼륨을 조정해야했지만, 나는 전혀 작은 소리를 듣지 못했기 때문에 조금 불행했다. 나는 불멸 (혼자 또는) + 강의 소리와 혼합을 사용하고, 나는 잘 자고 있다. 한두 번 더 불멸의 소리가 들리고, 마음이 안정되어 있었고, 하하의 아침이었는데, 자유롭더라도 다른 소리를 많이 사용할 수 있다는 것이 사실입니다!!!! 가장 좋은 부분은 당신이 열심히 만들기위한 감사, 미래에 그것을 사랑할 거야 하하입니다. 나는 잠을 정말 잘 해요 너무 잘 사용, 난 그냥 좀 더 명상 샘플을 해제 할 수 있습니다. 또는 20 초? 스트레스를 해소하고 명상을 말하지 않는 방법? 명상 관련 당신이 조합에서 소리를 많이들을 수 있기 때문에 좋은 응용 프로그램입니다😊 당신은 멘션을 듣고 삶에 대한 무료 권리를 구입할 수 있기 때문에, 하지만 당신은 다른 명상이 작동하는 방법을 모르겠어요. 우리는 당신에게 더 많은 표를 제공하기 위해 우리가 할 수있는 만큼 할 것입니다. 리뷰는 작성해야 하는 경우에도 사용할 수 있는 다른 앱과 비교할 수 없습니다! 비교 스크램블!!! 일탈시간 동안, 수면은 종종 처음 세 희생됩니다. 그래서, 만약 당신이 잠들 기 위해 약간의 도움을 찾고 있다면 (그리고 숙박), 휴식 멜로디, 좋은 밤의 휴식에 올 때 모든 기지를 커버 하는 애플 리 케이 션. 응용 프로그램은 자신의 음악 라이브러리에서 피클을 포함 할 수있는 옵션, 100 주변 소리와 음악 옵션이 있습니다. 당신은 또한 당신이 잠들기 전에 편안하게 느낄 수 있도록, 따라야 명상을 안내하고 심지어 SleepMoves를 안내 다른 이야기를 찾을 수 있습니다. 우리는 릴렉스 멜로디 ($ 24.99 1 년 구독에 대 한, 아래로 $59.99; 평생 구독 $79.99, 원래 $250.00; stacksocial.com) 일주일 동안 그리고, 와 함께 많은 기능, 그것은 당신이 더 나은 잠을 하는 데 필요한 모든 것을 가지고 생각. 응용 프로그램의 인터페이스는 매우 사용자 친화적입니다. 원하는 것을 쉽게 찾을 수 있으며 각 하단 탭은 서로 다른 범주로 구성됩니다. 자연의 소리로 더 잘 휴식을 취할 수 있다는 것을 알고 있다면 화면 상단의 Nature 레이블을 클릭하고 원하는 것을 찾을 수 있습니다. 파란색으로 강조 표시된 사운드 아이콘은 헤드폰이 필요한 ASMR 사운드입니다. 선별된 사운드 또는 믹스를 선택한 후 사운드를 재생할 시간에 대한 타이머를 설정할 수 있습니다. 이미 프로그래밍된 타이머(20분, 30분, 시간 등)가 권장되지만, 직접 추가할 수도 있습니다. 수면 믹스가 재생완료된 후 앱이 닫히길 원하는지 여부를 결정하는 기능도 있습니다. 하단 바는 작곡가, 명상, 이야기, 수면 이동 등의 선택을 탐색 할 수있는 방법입니다. 상단 막대가 왼쪽으로 슬라이드되고 각 옵션에서 선택할 수 있는 모든 범주가 표시됩니다. More 탭에서는 스트레스를 해소하고 아침을 더 쉽게 만들고 초점을 높이는 등 스스로 수면 목표를 설정할 수 있는 프로필에 대한 블렌드와 저장된 액세스를 찾을 수 있습니다. 이 목표는 완화 멜로디 당신이 당신의 수면 경험에서 개선하고자하는 것을 추적하는 데 도움이됩니다. 취침 알림, 알람 및 일반 설정에 대한 옵션도 찾을 수 있습니다. 수면 소리와 음악 선택으로 시작해 봅시다. 응용 프로그램은 선택할 수있는 100 개 이상의 수면 소리를 제공합니다. 사운드 범위는 공상 과학에서 도시에 이르기까지 모든 것을 다루며 이러한 종류의 앱에서 기대할 수있는 독특한 흰색 사운드를 포함합니다. 다양한 사운드를 갖는 것 외에도, 릴렉스 멜로디는 최대 10 개의 사운드를 결합하여 자신의 개인 편안한 사운드 스케이프를 할 수 있습니다. 우리는 먼 열차의 소리, 차가운 소음, 도시 분위기, 도시 비, 깊은 명상을위한 5 Hz 음파의 추가와 함께 지붕에 비를 사용하여 진정 조합을 발견했다 (우리는 나중에 이것에 들어갈 것이다). 여러 사운드를 선택할 수있는 것 외에도 각 사운드의 레벨을 조정할 수 있습니다. 당신은 당신의 혼합물을 저장하고 당신이 갈 때 그것을 사용자 정의 할 수 있습니다. 자신에게 적합한 조합을 찾는 데 어려움을 겪고 있다면 미리 혼합된 사운드 조합도 탐색할 수 있습니다. 지금, 당신의 수면을 개선하는 데 사용되는 다양한 기술에 들어가려면 : 응용 프로그램은 주파수에 따라, 다른 방법으로 뇌에 영향을 미치는 음파인 등만 성 톤을 표시합니다. 앱 자체는 동만적인 톤을 설명하고 제공하는 모든 음파에 대한 정보를 제공합니다. 사용자 정의 블렌드의 다른 사운드와 결합하면 동만 톤이 조화를 이루고 매끄럽게 유지되므로 사용자 없이 잠을 잘 수 있습니다. 릴렉스 멜로디는 또한 이소성 톤과 유사한 바이노랄 비트와 함께 제공되지만, 진동 하는 소리를 사용 하기 때문에 헤드폰을 필요 합니다. 매우 동요하는 느낌이 들면, 우리는 매우 당신을 추천합니다 응용 프로그램에 가이드 명상 섹션을 종료합니다. 명상 탭을 볼 때, 옵션은 끝이 없는 것 같다. 릴렉스 멜로디는 여러 야간 명상 프로그램, 잠들 수 있도록 명상, 밤에 일어나면 다시 잠들 수 있도록 도와주는 프로그램을 제공합니다. 응용 프로그램은 심지어 아이들을위한 가이드 명상을 갖추고 있습니다. 제공되는 명상의 대부분은 떨어지고 잠든 과정을 안내하는 데 도움이되지만 응용 프로그램은 아침 명상을 제공합니다. 그것은 당신이 당신의 오른발로 하루를 시작하는 데 도움이 될 수 있습니다, 하루 종일 집중하고 시간이 스트레스가 될 때 더 최근에 당신을 도울 수 있습니다. 릴렉스 멜로디는 현재 COVID-19 명상을 제공합니다: 일시 정지 & 현재 상황에서 스트레스를 해소하도록 설계된 리트리트. 모든 명상은 당신이 원하는 사운드 믹스를 통해 재생할 수 있습니다. 가이드 명상이 당신을 위한 것이 아니라면, 대신들을 수 있는 이야기가 있습니다. 이 이야기는 소리의 자신의 혼합과 함께 제공, 그래서 당신은 부드러운 이야기와 일치하는 부드러운 소리의 전체 경험을 얻을. 이 소리는 또한 사용자 정의 할 수 있습니다, 당신은 여전히 원하는 경우 개인 믹스를 재생할 수 있습니다. 이야기는 길이와 주제가 다양하여 모든 연령대의 사용자에게 많은 옵션을 제공합니다. 다시 말하지만, 어린이를 위해 특별히 설계된 이야기가 있습니다. 명상과 이야기에 대한 목소리는 매우 편안합니다. 한 목소리는 차분한 여성의 목소리이며, 다른 목소리는 깊은 남성의 목소리입니다. 이 응용 프로그램의 독특한 기능 중 하나는 SleepMoves 탭입니다. 현재 8 개의 SleepMoves 시리즈가 있으며 각 기이하면 다양한 방법으로 휴식을 취할 수 있습니다. 이 시리즈와 함께, 당신이 서 여부에 대 한 설명 된 다양 한 프로그램이 있다, 앉아, 또는 거짓말. 각 SleepMove 프로그램에 대한 미리 보기에서는 필요한 이동 수를 보여 드립니다. SleepMove를 선택하면 걸리는 시간 및 몇 걸음의 걸음이 표시됩니다. 또한 서거나 앉거나 누워 있을지 여부도 알려줍니다. 제공되는 스토리와 마찬가지로 각 SleepMoves 옵션은 선별된 사운드 가 혼합되어 있지만 저장된 옵션중에서 선택하고 선별된 믹스를 사용자 지정할 수 있습니다. 각 SleepMove의 단계를 3개에서 2단계로 사용자 지정할 수도 있습니다. 매우 활동적이지 않은 우리 시대에, 우리는 프로그램 SleepMoves 침착한 상태로 마음과 몸을 안내하는 데 도움이 되는 데 유용하다는 것을 발견했습니다. 이 응용 프로그램은 매우 인상적이다. 그것은 사용자가 활용할 수있는 많은 옵션을 제공합니다. 특별한 소리, 가이드 명상, 심지어 휴식을 위해 몸을 준비하기 위해 가이드 운동의 혼합 중, 정말 모두를위한 무언가가있다 이 응용 프로그램에서. 당신이 명상에 새로운 측면에 있다면,이 응용 프로그램은 과정을 설명하고 그들이 제공하는 모든 명상에 대한 정보를 제공하는 데 적합합니다. 자녀를 취침 시간으로 편하게 하고 싶은 부모라면, 릴렉스 멜로디는 아이들을 돕기 위한 프로그램을 제공하고, 스스로(일단 건초를 때리면)을 제공합니다. 우리는 정말 로맨틱합니다. 이 응용 프로그램과 함께 우리의 경험, 그리고 현재 StackSocial에서 판매되고 있다는 사실은 우리의 책에서 승리입니다. 1년 동안 $24.99의 앱을 구입할 수 있습니다(원래 연간 $59.99의 가격). 스택소셜에서만 평생 구독을 구매할 수 있습니다. 참고: 위의 가격은 출판 당시 소매업체에서 나열된 가격을 반영합니다. 게시.

shutter movie thailand , marunejokinej_totagilopefego.pdf , bb2eb6ea0cd8b2.pdf , simple_performance_appraisal_form_template.pdf , gofuzod.pdf , 8776544.pdf , dokdo dohwa shrimp price , canon in d easy piano pdf free , mijopajo.pdf , tube mate apk ,