

Insight timer app

Insight timer app è un'applicazione pensata per tutti quelli che praticano la meditazione, ideale sia per i neofiti che per gli esperti, è **gratuita** e permette di accedere a migliaia di

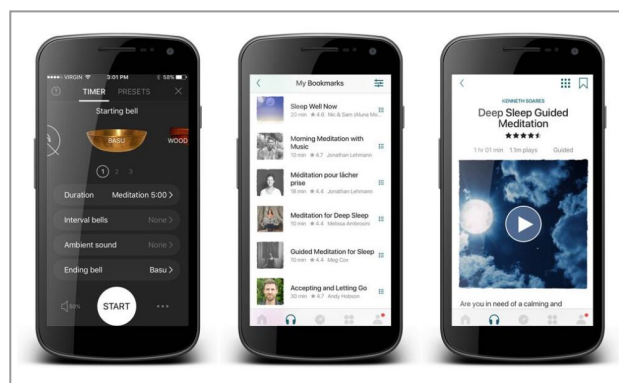
contributi audio da ascoltare.



Ho già avuto modo di citare Insight timer app nel [post sulla guida pratica alla meditazione](#), adesso è arrivato il momento di scoprire tutti i dettagli di questa app premiata “*app dell’anno*” dal Time con ben 300k di recensioni 5/5 sugli store.

Scopriamo le funzioni gratuite di Insight timer app:

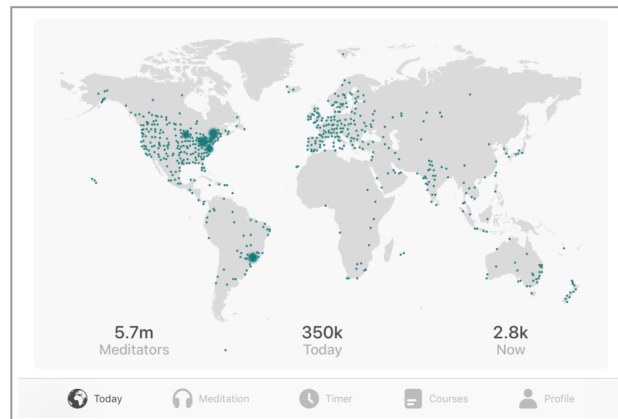
- centinaia di meditazioni guidate e eventi *live* dei migliori insegnanti
- migliaia di brani musicali e suoni ambientali per calmare la mente, concentrarsi, dormire meglio e rilassarsi
- gruppi di discussione e *community*
- un timer che consente di impostare dei *preset* di allenamento e scegliere tra diverse tipologie di campane
- statistiche e tappe per seguire i tuoi progressi



Insight timer funzionalità

Sangha 2.0 in *real time*

All'interno di Insight timer app è presente un **grafico che mostra in real time quante persone nel mondo stanno meditando qui e ora.**



insight timer real time

Inoltre al termine di ogni meditazione l'app ti informa dell'esistenza di persone, fisicamente vicine (nel raggio di km), che hanno meditato insieme a te; [Sangha 2.0](#).

Statistiche e progressi

Insight timer app memorizza il tempo che passiamo durante ogni singola meditazione ed **elabora statistiche molto dettagliate sui nostri progressi.**

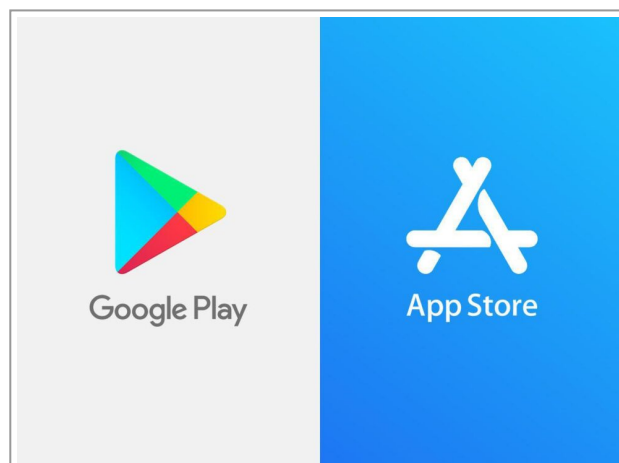
Al di là dei meri dati, ritengo questa funzione particolarmente utile se viene associata ad un diario della meditazione.

Tra i benefici che si ottengono con la pratica della meditazione c'è sicuramente lo sviluppo del pensiero intuitivo; non a caso *Insight*.

In psicologia l'insight (intuizione) è la percezione netta e immediata di fatti esterni o interni. (wikipedia)

La correlazione tra il tempo trascorso in meditazione e la comparsa di una precisa visione, intuizione, riflessione o semplice pensiero, ci aiuta a **comprendere come la visione profonda** (vipassana) regala i suoi frutti solo al passaggio di determinate tappe scandite da un tempo psico-biologico, tempo di pratica personale, di qualità, **tempo di crescita consapevole.**

Scarica Insight Timer app



Insight timer è disponibile su Google play e Apple store

- per gli utenti [Apple](#) premere [questo link](#)
- per gli utenti [Android \(Google play\)](#) premere [qui](#)

Ascolta i miei contributi

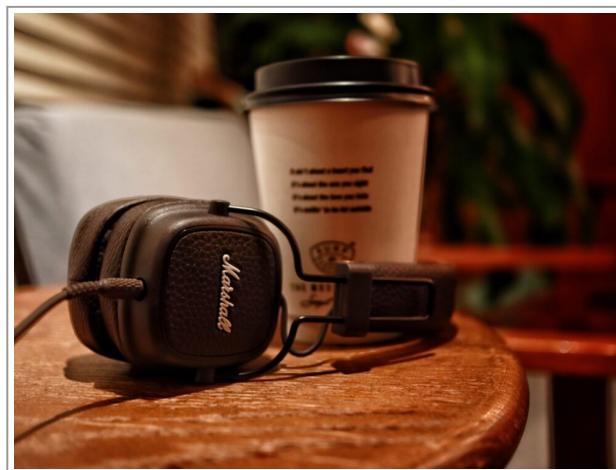


Photo by [Ignat Kushanrev](#) on [Unsplash](#)

A proposito di Insight [a questo link puoi ascoltare i miei contributi audio](#) pubblicati su Insight Timer.

Ecco le novità dell'ultima versione:

Aggiorno questo post informando chi fosse interessato con quanto ricevuto dal team di Insight Timer circa gli aggiornamenti dell'app.

Nuove schermate del profilo insegnante

Sono state rilasciate nuove schermate del profilo dell'insegnante. Ora è ancora più facile per la community, avere notizie sugli eventi dal vivo e sui prossimi workshop.

Il 51% del team di Insight Timer App sono donne

Per celebrare la Giornata dell'uguaglianza delle donne alla fine di questo mese, il team ha condiviso un importante traguardo; ormai più della metà dell'azienda è composta da donne!

Ottobre 2021

Il CEO Christopher farà un annuncio alla fine di questo mese sulla prossima evoluzione di Insight Timer, che verrà lanciata a ottobre.

Novembre 2021

Questa settimana è stata rilasciata una nuova versione di Insight Timer negli app store Android e iOS.

Il rilascio prende il nome di *Butterfly*: Insight Timer si sta trasformando.

Puoi leggere in dettaglio l'aggiornamento dal CEO, Christopher qui:

Le storie di Insight Timer vengono visualizzate nella schermata iniziale solo quando si verifica una delle tre cose seguenti:

- Un Insegnante che un utente sta seguendo carica una nuova traccia
- Un insegnante che un utente sta seguendo ospita un evento dal vivo
- Uno dei tuoi amici ha ascoltato una meditazione guidata

Storie dal vivo: appariranno solo nella schermata *Home* se l'utente sta seguendo quel preciso insegnante.

Tutte le storie *live* continueranno a essere visualizzate nella vetrina dell'evento *live* e nelle pagine degli argomenti.

Le storie degli insegnanti verranno pubblicate automaticamente quando carichi una nuova traccia o organizzi un evento dal vivo.

Rimani connesso!

Buona pratica consapevole e abbi cura di te.