



10 cançons que t'ajudaran a calmar l'estrès

[inici centrareport] Són moltes les persones que pateixen estrès i combatre'l no és fàcil. Tot i això, hi ha diferents eines que es poden fer servir per a disminuir els seus efectes, com és el cas de la música. I és que alguns ritmes són capaços de disminuir la freqüència cardíaca i la pressió arterial. A continuació et deixem **10 cançons que et poden ajudar a calmar els nervis**, segons diversos estudis:

[nointext]

1.Weightless - Marconi Union

Video: https://www.youtube.com/watch?v=j3X7vhvqi_E

2.Electra - Airstream

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Gx38GBOZ6PU>

3.Mellomaniac (Chill Out Mix) - DJ Shah

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=EcRXIM6edrM>

4.Watermark - Enya

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=58zJNeq-sHI>

5.Strawberry Swing - Coldplay

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=h3pJZSTQqIg>

6.Please Don't Go - Barcelona

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=4OSPIS9nbJg>

7.Pure Shores - All Saints

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=iCTLO77CBAY>

8.Someone Like You - Adele

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hLQl3WQQoQ0>

9.Canzonetta Sull'aria - Mozart

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Fc3fmSSUwck>

10.We Can Fly - Rue du Soleil (Café Del Mar)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=LJ1XssuhK8E>

[intext2]

[ficentrareport]