



CULTURA | | Actualitzat el 26/03/2020 a les 10:45

10 cançons que t'ajudaran a relaxar-te i dormir millor



Aquests dies a moltes persones els costa dormir, i és molt normal. És per això que hem seleccionat 10 cançons que relaxen molt i que te les pots posar abans d'anar a dormir per relaxar-te. Això t'ajudarà moltíssim! Fes-te una llista musical de relax, notaràs el canvi :)

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]