



SALUT | | Actualitzat el 19/07/2020 a les 08:47

Fer això cada matí et farà ser més feliç

La música té un poder enormement terapèutic, això és així. **El psicòleg i filòsof Friedrich Nietzsche deia: "Sense música la vida seria un error".**

És per això que **molts científics i terapeutes han assegurat que la música hauria de ser part fonamental cada matí quan ens despertem.** I és que escoltar una cançó que ens activa i ens posa contents/es quan ens llevem, ens dutxem o anem de camí a l'escola, ens pot alegrar el dia completament.

Un estudi realitzat pel musicoterapeuta David M. Greenberg, de la Universitat de Cambridge (Regne Unit), en el que menciona que l'energia de la cançó ens ha de despertar poc a poc i no precisament de cop. De fet, **lletres positives i amb ritmes que van de més lent a més enèrgic i amb un temps d'entre 100 i 130 pulsacions per minut, ens poden ajudar a activar-nos i afrontar bé la resta del dia.** Greenberg explica que "la ciència demostra que la música ens afecta en tot tipus de formes, incloent emocionalment, fisiològicament i també al nostre cervell".

Hi ha llistes a Spotify que han utilitzat el teorema del psicòleg i hi ha cançons per tots els gustos. Us recomanem cançons com: "All I Have To Do Is Dream" de Everly Brothers, "Les quatre estacions" de Vivaldi, "Good morning, good morning" de The Beatles o "Unintended" de Muse.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=sjb9AxDkwAQ>

Plató ja deia que "la música és per a l'ànima el que és la gimnàstica pel cos", és per això que la primera cançó del dia és la més important. **Així que escolta les teves cançons preferides cada matí i seràs més feliç!**