



10 cançons que t'ajudaran a calmar l'estrès

[inicentrareport]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:

[intext1]

[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=h3pJZSTQqlg>

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=hLQI3WQQoQ0>

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]