

Home

Novidades

Galeria

Sobre

Contato

## 10 Rock & Metal motivacionais para escutar com café e stress

Postado: 28 de Maio 2023 | Fonte: essentia.com.br

Uma música favorita pode despertar memórias positivas, melhorar o seu humor e criar um ambiente relaxante. E a música também pode ser uma ferramenta valiosa para apoiar a sua saúde, especialmente quando ouvida em situações específicas.

"Se você precisa relaxar, aumentar a sua energia, melhorar o seu pensamento ou apenas se motivar para o dia, a música pode fornecer suporte extra quando você mais precisa", afirma Marisabelle Diaz-Falcon, musicoterapeuta do Massachusetts General Hospital, afiliado à Harvard.

Os cientistas descobriram que escutar música pode estimular várias regiões do cérebro que afetam a maneira como você pensa e se move. "Dependendo das suas necessidades, o tipo de música escolhida pode melhorar o seu estado emocional e a sua saúde geral", complementa Diaz-Falcon.

Aqui estão algumas músicas da playlist que adoro escutar em momentos que preciso de um "up" no humor.



OTHERWISE SOLDIERS



NEVER DIE

**All Good Things** 

SOLDIERS **Otherwise** 

THE PRETENDER Foo Fighters







FEEL INVINSIBLE

**Skillet** 

WHY WORRY **Set It Off** 

NOBODY'S GONNA SAVE MY SOUL









STRICKEN

**Disturbed** 

TAKE IT OUT ON ME
Thousand Foot
Krutch

NAOKI, Arc System Works

FIND YOUR ONE WAY

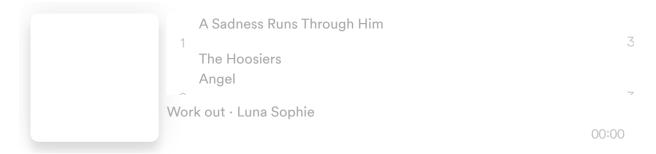


THE COME UP

127.0.0.1:5500/article1.html

## **Shaman's Harvest**

Fique à vontade para explorar a minha playlist de música motivacionais!



Criado por Lina Sakamoto

127.0.0.1:5500/article1.html 3/3