

[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 Díaz-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 Díaz-Falcon.

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



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  
**Sin Shake Sin**



STRICKEN  
**Disturbed**



TAKE IT OUT ON ME  
**Thousand Foot Krutch**




FIND YOUR ONE WAY  
**NAOKI, Arc System Works**



THE COME UP

# Shaman's Harvest

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



A Sadness Runs Through Him

1

The Hoosiers

Angel

Work out · Luna Sophie

3

7

00:00

Criado por Lina Sakamoto