



10 canciones que te ayudarán a combatir el estrés

[inicentrareport][noautor]Son muchas las personas que sufren estrés y combatirlo no es fácil. Aun así, hay diferentes herramientas que se pueden usar para reducir sus efectos, como es el caso de la música. Y es que algunos ritmos son capaces de disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. A continuación te dejamos **10 canciones que te pueden ayudar a calmar los nervios**, según varios estudios:

[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]

[facentrareport]