Rekomendasi Musik untuk Ketenangan Batin & Healing yang Bikin Pikiran Lebih Adem

Prolite – Di tengah ritme hidup yang makin cepat, notifikasi yang nggak berhenti bunyi, dan tuntutan kerja atau kuliah yang kadang bikin overthinking, banyak orang mulai mencari cara sederhana untuk recharge energi. Salah satu cara paling mudah, murah, dan bisa dilakukan di mana saja adalah lewat rekomendasi musik untuk ketenangan batin & healing (mood booster).

Musik bukan cuma hiburan. Berdasarkan berbagai penelitian psikologi dan neurosains terbaru hingga 2026, musik terbukti dapat memengaruhi sistem saraf otonom, menurunkan kadar hormon stres (kortisol), serta membantu tubuh masuk ke kondisi relaksasi. Bahkan, terapi musik kini semakin banyak digunakan dalam praktik kesehatan mental sebagai pelengkap konseling dan mindfulness.

Nah, kalau kamu lagi butuh suasana hati yang lebih stabil, tidur lebih nyenyak, atau sekadar ingin merasa “lega”, berikut beberapa jenis audio yang bisa jadi andalan untuk healing.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Solfeggio Frequencies (528 Hz & 432 Hz): Benarkah Bisa Menenangkan?

From Chaos to Calm: Rekomendasi Musik Healing yang Bikin Hati Lega

Baca Selanjutnya
CB150X ADV ID Chapter Bekasi Raya Perkuat Solidaritas Lewat Family Gathering Season 3