

Berburu Ide Cemerlang dengan Bantuan Musik



Sebagian besar orang percaya bahwa musik adalah bagian dari kehidupan. Bahkan ada quotes yang mengatakan, '*music is life, that's why our hearts have beats*'. Di hari yang buruk, musik akan menjadi *mood booster* yang membuat suasana hati kembali baik. Ketika Anda sulit berkonsentrasi dan merasa jengah akan sesuatu, musik akan mengembalikan semangat dan menumbuhkan ide cemerlang yang selama ini terkubur di rongga kepala. Selain itu, masih ada lagi lho manfaat yang bisa diambil dari hobi bermusik. Mau tahu? Ini dia!

Menumbuhkan kreativitas

Musik akan membuat pelangi muncul di kepala Anda. Tidak percaya? Coba amati baik-baik, ketika Anda mendengarkan musik saat jenuh, ide cemerlang akan muncul dalam seketika. Tidak hanya itu saja, pikiran yang sebelumnya penat akan terasa lebih ringan karena yang negatif telah digantikan dengan pandangan positif. Menarik ya?

Meningkatkan kemampuan bahasa

Ingin menguasai bahasa asing dengan cepat? Rajin-rajin mendengarkan musik ya! Ada berbagai macam kosa kata dan musik yang bisa menambah *grammar* Anda. Tidak hanya itu, musik juga meningkatkan kemampuan memory sehingga daya ingat meningkat.

Mengurangi kecemasan

Para peneliti dari Drexel University menunjukkan bahwa musik membantu mengurangi depresi dan perasaan cemas. Dalam sebuah studi, peneliti menemukan bahwa seseorang yang sedang sakit akan merasa lebih baik ketika mendengarkan musik. Tekanan

darahnya juga kembali stabil dan suasana hati membaik.

Membuat lebih bahagia

Manfaat yang satu ini pasti sudah banyak yang mengetahuinya. Musik bisa menciptakan berbagai perasaan mulai dari sedih hingga berbunga-bunga. Ketika mendengarkan musik hits, otak akan melepaskan dopamin yang merupakan zat kebahagiaan dalam tubuh. Hal ini menyebabkan Anda merasa gembira sepanjang waktu, sama seperti saat menikmati sepotong cokelat.

Ketika Anda mengalami masalah, musik bisa menjadi teman untuk mengungkapkan pikiran saat itu. *Because where word fail, music speaks*. Semoga informasinya bermanfaat ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/berburu-ide-cemerlang-dengan-bantuan-musik.html>