**Muzyka do nauki i koncentracji - w czym tkwi jej fenomen?**

**Muzyka do nauki coraz częściej jest wyszukiwana przez użytkowników z całego świata, z czego wynika jej fenomen? Oraz dlaczego jest tak skuteczna? Czytaj, aby dowiedzieć się więcej!**

Zbliża się sesja, a Ty nasz problem z tym, by odpowiednio skupić się podczas nauki? Nie przejmuj się, we współczesnym świecie otacza nas tyle rozpraszaczy, że jest to problem wielu ludzi! Na szczęście z ratunkiem przybywa [muzyka do nauki i koncentracji](https://odrabiamy.pl/razem/muzyka-do-nauki/), która pozwoli Ci się skupić na pracy oraz zwiększyć produktywność swojego mózgu.

**Muzyka do nauki i koncentracji - dlaczego jest skuteczna?**

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że nasz mózg jest szczególnie wyczulony na odpowiednie częstotliwości dźwięku, które pomagają mu sprawniej funkcjonować. Prowadzone przez lata badania wykazały, że odpowiednie wykorzystanie utworów z gatunku **muzyka do nauki i koncentracji** pozwala zsynchronizować obie półkule mózgu, a tym samym wprowadzić je w stan równowagi, który poprawi nasze samopoczucie, zdolność zapamiętywania, oraz sprawi, że znacznie rzadziej będziemy się dekoncentrować.

**Jaka muzyka będzie najlepsza?**

Podstawowa zasada, to brak tekstu w utworach muzycznych, wynika to z tego, że nasz mózg stara się jednocześnie skupiać na pracy i analizować słowa, jakie przewijają się w trakcie utworu. Badania wykazały również, że w przypadku wyboru *muzyki do nauki i koncentracji* warto postawić na utwory z muzyki klasycznej, a w szczególności Mozarta, który skomponował wiele utworów o rytmie 60 uderzeń na minutę, co najefektywniej wspomaga nasz mózg w pracy i dostraja go do produktywnego działania.