



รวม Playlist ซาวด์เพราะๆ สงบ ผ่อนคลาย สำหรับเปิดฟัง ก่อนนอน



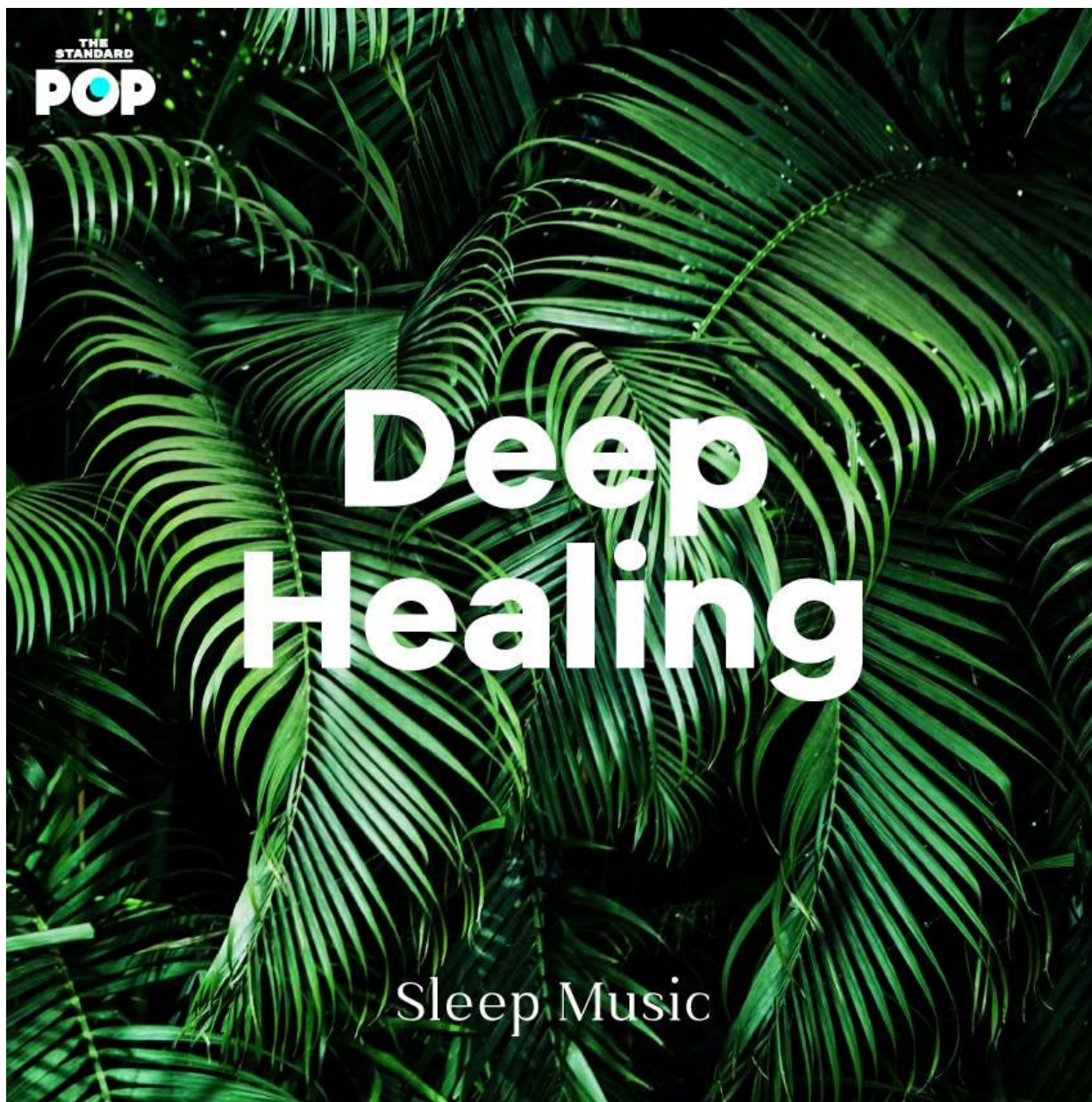
จักรวาลของคนนอนไม่หลับนั้นช่างน่าพิศวงนัก แม้จะพยายามจัดสถานที่ สร้างบรรยากาศด้วยโทนสีและแนวกลิ่น รวมถึงปรับอุณหภูมิที่เหมาะสมแล้ว แต่ดูเหมือนยังขาดอะไรไปสักอย่าง THE STANDARD POP จึงขอแนะนำโลกของซาวด์ดนตรีที่สร้างมาเพื่อทวงคืนความสงบ ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย สลายอารมณ์ขุ่นมัวทั้งปวงให้ค่อยๆ เบบางลง เราคัดลิสต์ซาวด์ดีๆ มาฝากกันแบบจัดเต็มผ่านทางช่องทาง Spotify ทั้ง Deep Sleep Sounds โดย Slumber Studios, Audice Wellness Service, ASMR Aaron และ Piano Peace สำหรับใครก็ตามที่อยากมีซาวด์ดีๆ เปิดฟังก่อนนอนเพื่อให้เคลิ้มหลับ สามารถตามไปที่ช่องทางเหล่านี้ที่เราแนะนำได้เลย





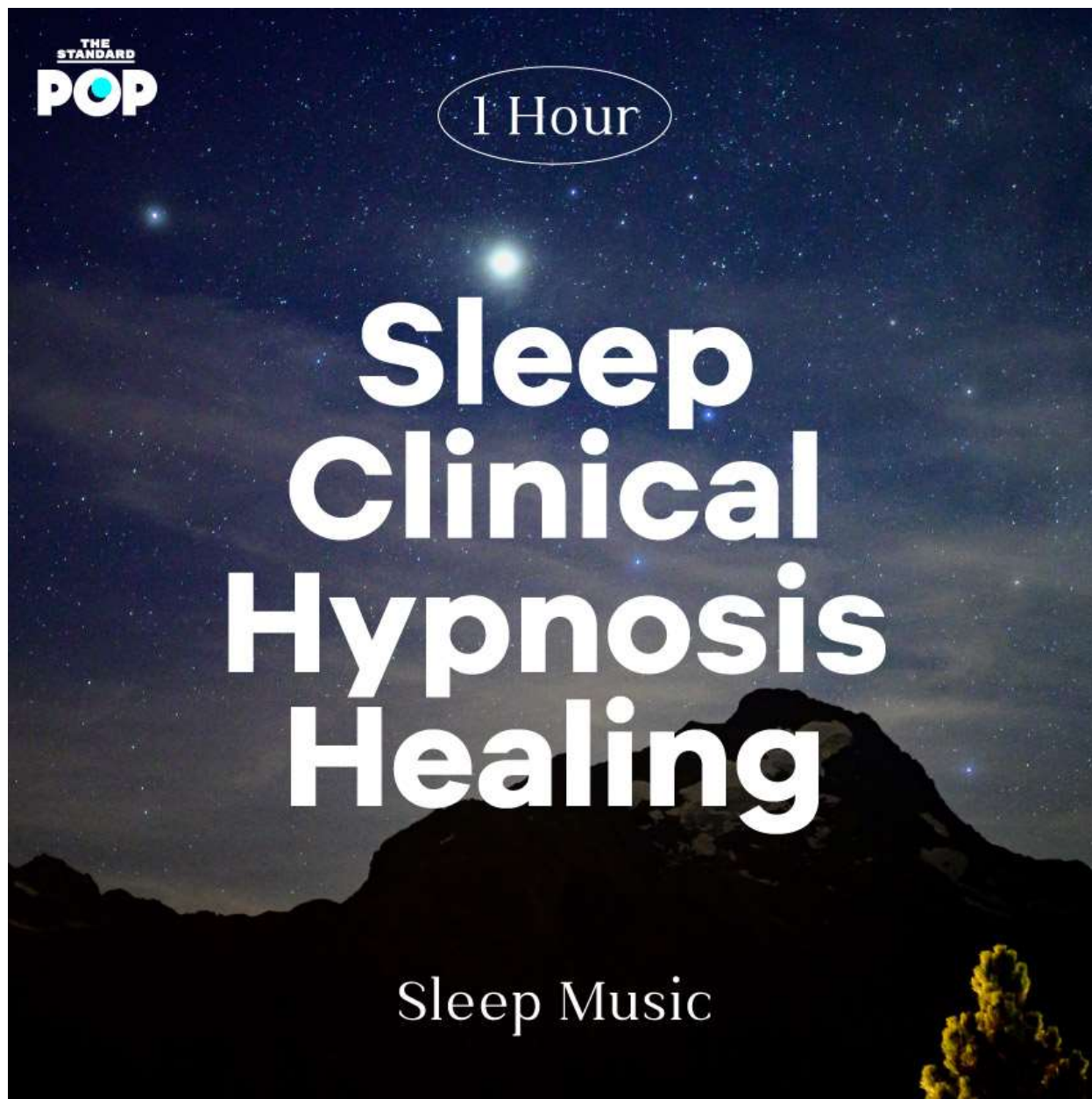
1. Underwater Ambience for Sleep เมื่อเปิดฟังแล้วทุกคนจะได้สัมผัสกับซาวดีใต้น้ำลึก ที่ทั้งลึกลับ แต่ชวนให้สงบผ่อนคลาย ฟังยาวๆ ไป 2 ชั่วโมงเต็ม





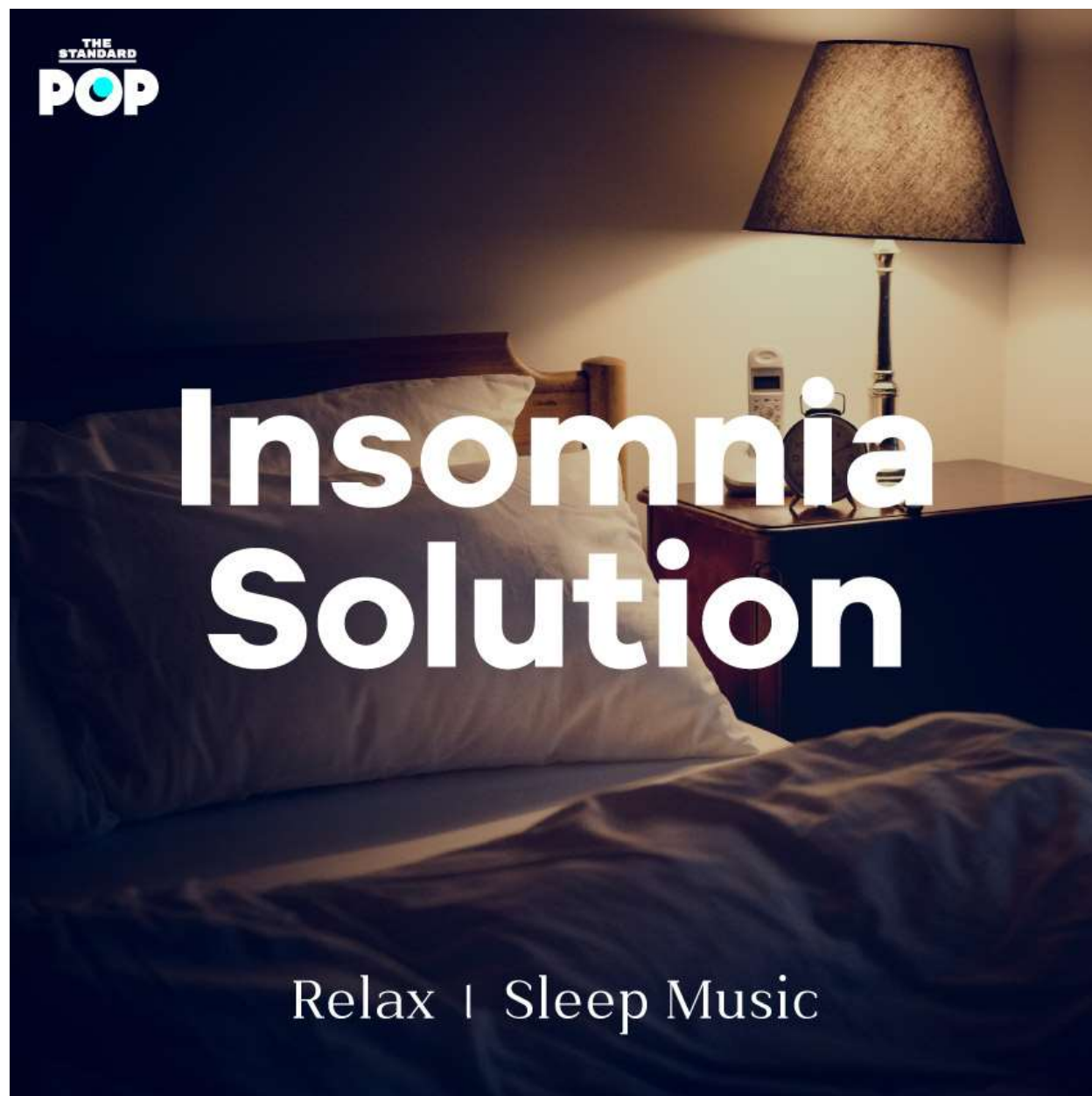
2. Deep Healing Sleep Music เป็นซาวด์เพื่อการนอนหลับที่ฟังแล้วจะรู้สึกได้ถึงกล้ามเนื้อของร่างกายที่ค่อยๆ ผ่อนคลายลง สมองโล่งไปกับเสียงที่คอยดึงอารมณ์ให้เย็นลงทุกนาที จนในที่สุดรู้สึกสงบและง่วงนอน





3. 1 Hour Sleep Clinical Hypnosis Healing Sleep Music เป็นซาวด์ที่เน้นผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะ เหมาะทั้งสำหรับฟังผ่อนคลาย ผีกสมาธิ รวมถึงเปิดฟังก่อนนอน มีองค์ประกอบทางดนตรีที่สร้างสมดุลของร่างกายและจิตใจได้ดีทีเดียว





4. Relaxing Sleeping Music: Insomnia Solution เป็นเสียงของดนตรีบำบัดที่กล่อมนอนได้ดี ฟังเพียง 15 นาทีแรกก็จะเริ่มรู้สึกเคลิ้ม ร่างกายและจิตใจค่อยๆ ผ่อนคลาย สบายหู





5. Sleeping Rain Song ใครชอบเสียงเปียโนที่คลอไปกับเสียงสายฝนโปรยปรายที่เบาบ้าง หนักบ้าง จะต้องชอบ Playlist ของ Piano Peace อย่างแน่นอน แม้ความยาวแต่ละเอพิโซดจะไม่ยาวมาก แต่สามารถฟังต่อเนื่องไปยัง เอพิโซดถัดไปได้แบบไม่มีสะดุด



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ที่มา <https://thestandard.co/releax-playlist-before-bedtime/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

