











30 начина: Как да регулирам хормоните на щастие

reConnect
връщане към себе си









ОКСИТОЦИН

-  Прегръдка
-  Целувка
-  Игра с любимец
-  Физически контакт
-  Изразяване на привързаност и обич





ДОПАМИН

-  Довършвам докрай
-  Дейности по интереси
-  Редовна физ. активност
-  Развиване на нови умения
-  Справяне с предизвикателство





СЕРОТОНИН

-  Достатъчно сън
-  Възможност за личен избор
-  Намаляване на темпото
-  Дни без програма
-  Разходки сред природата
-  Слънчеви бани
-  Здравословна храна
-  Сутришна и вечерна рутина





ЕНДОРФИН

-  Смях
-  Слушане на музика
-  Гледане на предаване/филм
-  Акт на доброта

КОРТИЗОЛ

-  По-малко говоря, повече слушам
-  Пия вода
-  По-малко захар
-  Създаване на безопасна среда

АДРЕНАЛИН

-  Информираност
-  Изграждане на семейни ритуали
-  По-малко спорове
-  Време за себе си