


Дофамін

нейромедіатор, який сприяє мотивації, навчанню, посилює відчуття насолоди, підвищує нашу рішучість у досягненні цілей, бажань і потреб



Ознаки дефіциту гормону щастя:

- прокрастинація
- низька самооцінка
- відсутність мотивації
- нестача енергії або втома
- труднощі зосередження уваги
- відчуття тривоги
- почуття безнадії
- перепади настрою



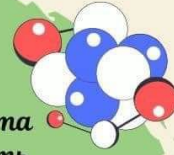
Знаки щасливого організму:

1. практикуйте медитації
2. складайте щоденний список справ
3. плануйте довгострокові цілі
4. їжте їжу, багату на L-тирозин: авокадо, мигдаль, індичка, авокадо, мигдаль
5. регулярно займайтеся спортом
6. займайтеся творчістю





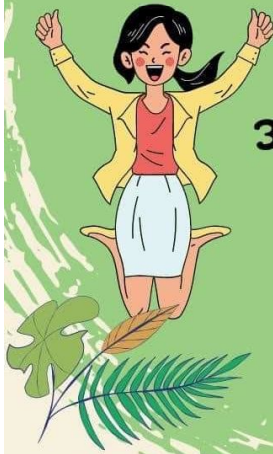
Окситоцин



дає відчуття довіри, спонукає будувати та підтримувати стосунки, часто називають «гормоном любові»

Ознаки дефіциту гормону щастя:

- почуття самотності
- відсутність мотивації
- втрата енергії та виснаження
- зниження потреби у спілкуванні
- відчуття тривоги
- безсоння



Звички щасливого організму:

1. фізичний дотик та обійми
2. спілкування та соціальна зв'язки
3. масаж та акупунктура
4. прослуховування улюбленої музики
5. фізичні вправи та медитації
6. холодний душ



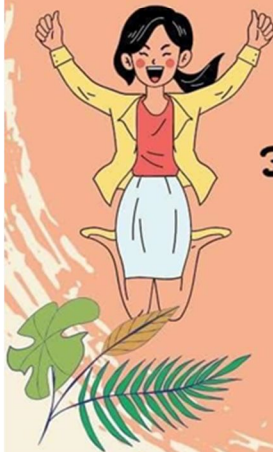
Серотонін



є медіатором гарного самопочуття, посилює відчуття особистої значимості в соціумі, регулює наші психоемоційні реакції

Ознаки дефіциту гормону щастя:

- низька самооцінка
- схильність до перепадів настрою
- напади тривоги/паніки
- почуття безнадії
- соціальні фобії
- безсоння



Звички щасливого організму:

1. фізичні вправи
2. холодний душ
3. сонячне світло
4. масаж



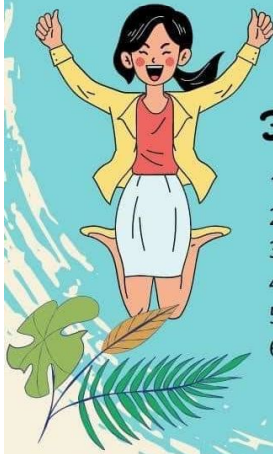
Ендорфін



гормон «гарного настрою», виробляється організмом у відповідь на стрес з метою зменшення та замаскування болю

Ознаки дефіциту гормону щастя:

- занепокоєння
- депресія
- перепади настрою
- безсоння
- хронічний головний біль
- імпульсивна поведінка



Звички щасливого організму:

1. частіше посміхайтесь
2. насолоджуйтеся музикою та мистецтвом
3. їжте темний шоколад
4. вживайте гостру їжу
5. займайтеся спортом
6. робіть розслаблюючий масаж