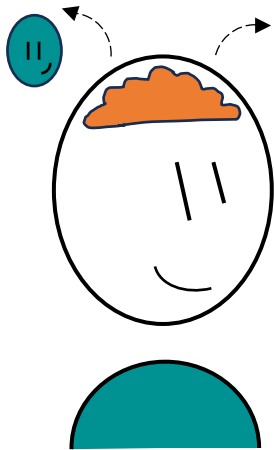


Happy hormonen

Deze hormonen geven jou een goed gevoel!

En zo kun je ze activeren!



Dopamine

- Maakt motivatie, leren en plezier mogelijk
- Geeft vastberadenheid om doelen te halen en in behoeftes te voorzien

Oxytocine

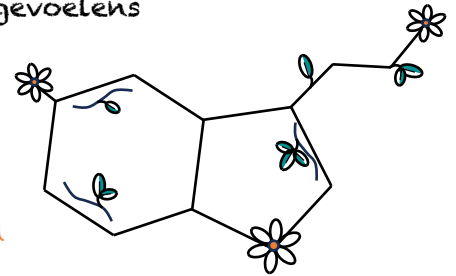
- Geeft gevoelens van vertrouwen
- Motiveert om gezonde relaties op te bouwen en onderhouden

Serotonine

- Maakt dat je je belangrijk voelt als je onder leeftijdsgenootjes bent
- Maakt dat je jezelf accepteert wanneer je met anderen bent

Endorfine

- Geeft een kort gevoel van euforie om pijn te verbergen
- Antwoord op stress, pijn, spanning en depressieve gevoelens



Dit zie je bij een tekort:

- Uitstelgedrag
- Laag zelfbeeld
- Gebrek aan motivatie
- Weinig energie/vermoeidheid
- Verminderd concentratie-vermogen
- Angstig of gespannen
- Gevoelens van hopeloosheid
- Stemmingwisselingen

Dopamine

- Meditatie
- Dagelijks to-do-lijstje maken
- Langetermijndoelen stellen
- Eten van noten, zaden, zuivelproducten, vlees, vis eieren en sommige granen, rijk aan L-tyrosine, oftewel aminozuren.
- Lekker veel bewegen
- Iets creëren, zoals muziek, kunst of schrijven

- Eenzaam voelen
- Gespannen voelen
- Gebrek aan motivatie
- Weinig energie/vermoeidheid
- Ontrekken aan relaties
- Angstig of gespannen
- Slapeloosheid

Oxytocine

- Fysieke aanrakingen, zoals iemand een knuffel geven
- Sociale activiteiten ondernemen
- Massage
- Accupuncture
- Muziek luisteren
- Lekker bewegen
- Koude douche nemen
- Meditatie

- Laag zelfbeeld
- Overgevoelig
- Paniekaanvallen
- Stemmingwisselingen
- Gevoelens van hopeloosheid
- Sociale angst Obsessies of dwanghandelingen
- Slapeloosheid

Serotonine

- Lekker bewegen
- Koude douche
- Zonlicht
- Massage

- Spanning
- Depressie
- Stemmingwisselingen
- Pijnklachten
- Slapeloosheid
- Roekeloos gedrag

Endorfine

- Lachen of huilen
- Muziek of kunst maken
- Donkere chocolade eten
- Pittig eten
- Lekker bewegen of stretching

Zo kun je dagelijkse portie geluk verbeteren: