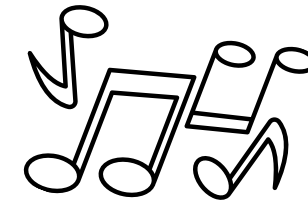


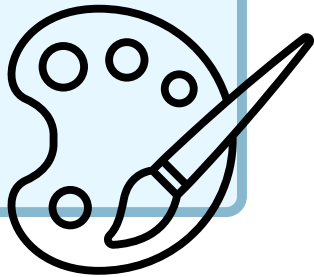


STIMULER LES 4 HORMONES DU BONHEUR

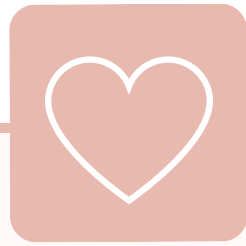


DOPAMINE

- Atteindre un objectif même modeste, se dépasser ou vivre un succès
- Tester de nouvelles expériences
- Entretenir notre imaginaire à travers la lecture, la peinture, le dessin, le tricot...
- Utiliser des huiles essentielles

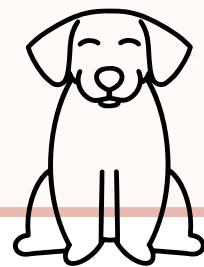


Récompense
Réussite



OCYTOCINE

- S'occuper d'un animal de compagnie
- Faire des activités en groupe
- Les câlins !
- Prendre une douche chaude ou un bain
- Ecouter de la musique
- Pratiquer le bénévolat



Lien
Amour
Confiance

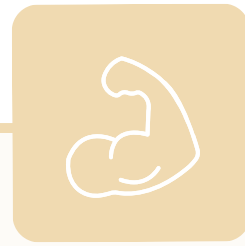


SÉROTONINE

- Voir le positif, le verre à moitié plein et non à moitié vide
- Jardiner
- Méditer
- Manger des aliments riches en tryptophane
- Passer du temps en extérieur, à la lumière du soleil
- Se remémorer des souvenirs heureux



Respect
Se sentir reconnu



ENDORPHINES

- Faire de l'exercice (plus de 20 minutes), et encore mieux si en groupe
- S'auto-masser
- Manger épicé
- Rire !



Liées au corps
Masque la douleur

