

УПРАВЛЯЯ ГОРМОНАМИ СЧАСТЬЯ



КОРТИЗОЛ

Предупреждает об угрозах. Вырабатывается в ответ на стресс и тревожные сигналы, а также при падении уровня гормонов счастья. Не различает физическую и социальную опасность. Создает ощущение беспокойства, страха и необходимости действовать.

КОРТИЗОЛ

ДОФАМИН

ЭНДОРФИН

ПРИВЫЧНЫЕ
НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ
И МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

ОКСИТОЦИН

СЕРТОНИН

НОВЫЕ
ПОЛЕЗНЫЕ
НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ
И МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ



ДОФАМИН

Связывает усилия с получаемым вознаграждением (материальным или нематериальным). Помогает правильно выбирать, на что тратить время и энергию. Постоянно ищет «награду» на основе прошлого опыта.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ДОФАМИНА

1. Замечайте и празднуйте каждое свое скромное достижение.
2. Ежедневно тратьте не менее 10 минут на действия, ведущие к вашим самым важным целям.



ЭНДОРФИН

Ненадолго снижает болевую чувствительность. Дарит ощущение радости, приносит облегчение и удовлетворение. Вырабатывается в ответ на физические нагрузки, плач или смех.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ЭНДОРФИНА

1. Ищите поводы для смеха. Создавайте больше таких поводов.
2. Давайте организму небольшую физическую нагрузку, от спорта до садоводства.



ОКСИТОЦИН

Помогает выстраивать и поддерживать социальные связи. Дает ощущение комфорта и безопасности. Вырабатывается в доверительных и близких отношениях, а также в ответ на прикосновения.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ОКСИТОЦИНА

1. Сформируйте и развейте доверительные отношения. Восстановите утраченные.
2. Практикуйте массаж.



СЕРТОНИН

Отвечает за ощущение собственной значимости в социуме. Приносит радость и удовлетворение. Вырабатывается в ответ на проявления уважения и благосклонности со стороны окружающих.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ СЕРТОНИНА

1. Находите новые поводы для гордости собой. Вспоминайте предыдущие достижения.
2. Отмечайте факты своего положительного влияния на окружающих.

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ — УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ — ДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ НА 1 МИНУТУ.
ДЛЯ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ НАХОДИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ В СИТУАЦИЯХ, В КОТОРЫХ НАХОДИТЕСЬ В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ: _____

ПРАВИЛА: ПРАКТИКУЙТЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ 45 ДНЕЙ. ПОСЛЕ ПЕРЕХОДИТЕ К СЛЕДУЮЩЕМУ. | НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПРОПУСКА. ЕСЛИ ОН ВОЗНИК, НАЧИНАЙТЕ СНОВА. | НЕ БОЙТЕСЬ ЧУВСТВА ОТТОРЖЕНИЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ. НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ ПУТИ СТРОЯТСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ЭТОГО НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ. |