

# HORMONY ŠTĚSTÍ

## a jak si je zařídit

### DOPAMIN

“HORMON ODMĚNY”

- dokončení úkolu
- péče o sebe
- jídlo
- radost z malých vítězství



### OXYTOCIN

“HORMON LÁSKY”

- hraní si se psem
- držení se za ruce
- obejmutí blízkého
- ocenění někoho druhého



### SEROTONIN

“STABILIZÁTOR NÁLADY”

- meditace nebo běh
- sluneční svit
- procházky přírodou
- plavání
- jízda na kole



### ENDORFIN

“TLUMIČ BOLESTI”

- smích
- esenciální oleje
- sledování komedie
- hořká čokoláda
- cvičení

