

Aktivér kroppens egne lykkehormoner!

Hvad er det, der gør, at vi mennesker kan føle glæde, lykke og overskud?

Det er såmænd bare hjernen, der rent kemisk sørger for, at nogle hormoner bliver frigivet og derefter suser rundt i kroppen.

Lykkehormonerne hedder dopamin, endofiner, serotonin og oxytosin.

OK, men hvordan får man så skabt den rigtige kemi og frigivet disse lykkehormoner?

Svaret er baseret på mange videnskabelige undersøgelser, og man har fundet ud af hvordan vi selv, ved hjælp af tanker og handlinger, kan sparke til produktionen af de lykkehormoner, som vi har brug for.

Jeg vil nu give dig nogle idéer til, hvordan du kan øge din glæde, lykke og overskud.

Her har du "Nøglen til hjernens eget medicinskab".

Hvornår har du brug for DOPAMIN?

Det har du, når du er ved at blive træt, både fysisk og mentalt. Måske føler du at dine grænser bliver overtrådt, og du føler dig en smule magtesløs. Du vil meget hellere føle ro, velvære og tilfredshed.

Hvordan du kan udløse DOPAMIN:

DOPAMIN kaldes også vores belønnings-system.

- Du skal forsøge at leve efter dine egne værdier. Du skal tænke: "Hvad er vigtigt for mig lige nu, og hvad skal jeg gøre for at få det, som jeg gerne vil have det?"
- Du skal belønne sig selv med f.eks. kaffe, øl, noget sødt, motion, måske en dejlig gåtur, god musik, læse en god bog.

(Dog skal du passe på, at du ikke bliver afhængig af det, der giver dig velvære).

- Det er vigtigt at lægge regelmæssige pauser ind i dine gøremål.

Hvornår har du brug for ENDOFINER?

Det har du, når du har ondt i kroppen, føler dig stresset og er ved at give op. Når du har brug for at dæmpe smerter. Når du mangler energi og når du gerne vil være glad.

Hvordan du kan udløse ENDOFINER:

ENDOFINER kaldes også "kroppens eget morfin".

- Udløses når du presser dig selv ekstra hårdt, fysisk. Ved sport eller fysisk arbejde.
- Du skal sørge for at grine, enten ved at se en sjov film, være sammen med mennesker der kan grine af tilværelsens små bump. Eller lav et kunstigt grin, det har samme effekt på endofinproduktionen som ægte latter. Hjernen kan ikke kende forskel.
- Dyrk sex



Hvornår har du brug for SEROTONIN?

SEROTONIN kaldes for "kroppens eget lykkehormon".

Du har brug for SEROTONIN, når du føler dig lidt deprimeret, opgivende, melankolsk eller hvis det hele kan være lidt lige meget. Selværdet og selvtilliden har lidt et knæk. Du har brug for at føle dig værdsat og speciel. Du har også brug for serotonin, når du ønsker at regulere din appetit og søvn. Serotonin har også betydning for hukommelsen og din situationsfølelse.

Hvordan du kan udløse SEROTONIN:

- Få noget sollys ind gennem øjnene, altså se ud når solen skinner (man kan også få lamper, der giver kunstigt sollys).

- Du skal tænke tilbage på lykkelige begivenheder, hvor du var glad og følte dig værdsat. Lad som om du er der igen. Se for dig hvad der skete, hør, i dit indre øre, hvad der blev sagt og mærk glæden i kroppen, ligesom dengang. Eller tænk på noget du glæder dig rigtig meget til, og lad som om det allerede sker (hjernen kender ikke forskel på fortid, nutid, fremtid).

Hvornår har du brug for OXYTOSIN?

OXYTOSIN kaldes "kroppens afslapningshormon" og "kærlighedshormonet" og "krammehormonet".

(Oxytosin er ekstra højt hos gravide og fødende kvinder).

Du har brug for OXYTOSIN, hvis du mangler at være afslappet og at føle velvære. Og hvis du gerne vil skabe intime og venskabelige relationer. Når du ønsker at være mere empatisk, gavmild og samarbejdsvillig.

Hvordan du kan udløse OXYTOSIN:

- Du skal give nogle gode kram, gerne 8 (langvarige) kram om dagen.
- Vær nærværende overfor andre mennesker, og du får nærvær igen.
- Håb på at få en uventet gave.
- Lær NLP

Det gælder om at bevare livsglæden - at have lykkehormoner i kroppen i stedet for stresshormoner. Så kan man tåle at blive valgt fra, at sige farvel og leve med de slag og forandringer, som livet giver.



Anne Marie Piepenbrinck