



Como estimular a Química da Felicidade



@duoconsultoriadc

O QUE É? A Dopamina é um neurotransmissor que quando liberado provoca emoções como a sensação de prazer e aumento da motivação..



Dopamina



COMO DESENVOLVER?

Faça exercícios diários;
Durma de 7 a 9 horas por dia;
Comemore as conquistas diárias.

@duoconsultoriadc

Oxitocina

O QUE É? A Oxitocina é um hormônio produzido no cérebro, conhecido também como o hormônio do amor pela melhora do humor, interação social, diminuição da ansiedade e aumento da ligação entre parceiros.



COMO DESENVOLVER?

Meditar;

Abraçar alguém;

Fazer um ato de generosidade.

O QUE É? A Serotonina é um neurotransmissor que regula o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal e funções cognitivas.

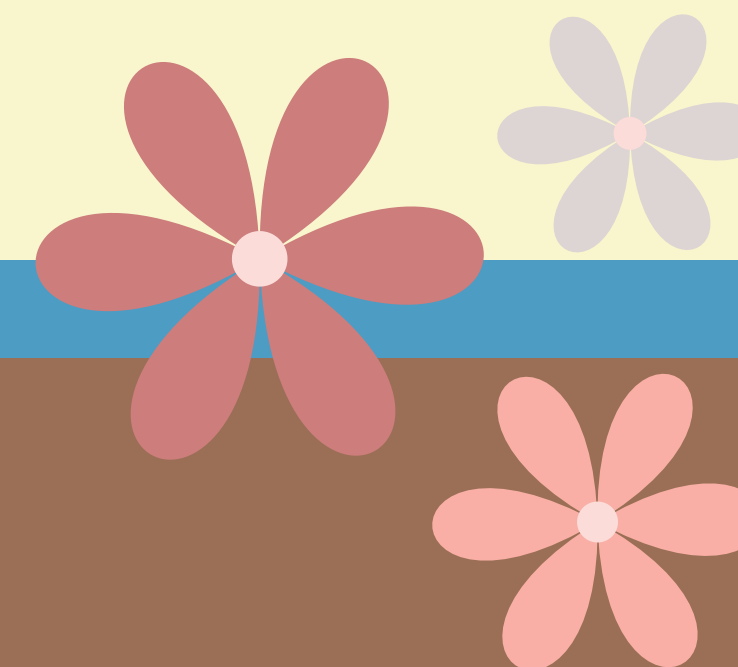


COMO DESENVOLVER?

Agradecer todos os dias;

Desfrutar da natureza;

Recordar momentos especiais.



Serotonina

O QUE É? A Endorfina é um neuro-hormônio que inibe a irritação e o estresse proporcionando uma sensação de bem-estar

COMO DESENVOLVER?

Pratique algum hobby;

Dê risadas com pessoas especiais;

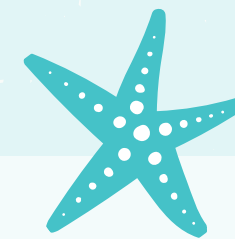
Cante e dance.



@duoconsultoriadc



Endorfina



**Seja Feliz,
esse é o objetivo da vida!**



@duoconsultoriadc

