

Серотонін: наш внутрішній промінь

Серотонін — це хімічна речовина, яка працює як «комунікатор» у мозку. Цей нейромедіатор впливає на:

- ❖ **Настрій:** допомагає відчувати спокій, щастя й емоційну стабільність.
- ❖ **Мотивацію:** підтримує відчуття задоволення від маленьких перемог, що важливо на шляху досягнення цілей.
- ❖ **Сон і енергію:** допомагає засинати й прокидатися з новими силами.
- ❖ **Самооцінку,** бо він пов'язаний із відчуттям власної значущості.

Коли рівень серотоніну падає, нам стає важче знаходити сили навіть для простих дій, не кажучи вже про досягнення цілей.

Якщо ти вже пробував/ла прогулянки, спорт і горішки/шоколад аби підвищити рівень серотоніну, але хочеш чогось новенького, ось тобі кілька творчих підходів, аби покращити свої стосунки із цим «гормоном щастя»:

1. Заведи «Щоденник радості» й записуй туди три моменти дня, які тебе потішили.

Це можуть бути навіть щось незначне: смішний мем, несподівана усмішка від незнайомця чи теплий душ після важкого дня.

2. «Танцюй так, наче тебе ніхто не бачить».

Просто вмикай улюблену музику й танцюй! Це не тільки фізична активність, але й чудовий спосіб «перезавантажитися» емоційно.

3. «Сенсорне занурення».

Досліджуй світ внутрішній світ через свої почуття: вдихай улюблені аромати, слухай шум моря чи природи, торкайся м'яких тканин або гладь улюбленого кота.

4. Ділися радістю з іншими.

Пригости когось кавою, зроби маленький подарунок чи просто напиши тепле повідомлення другу/подрузі.

5. Сміхотерапія.

Передивись смішні відео, комедії або пригадай смішну історію зі свого життя.

6. Зроби щось нове.

Піди на прогулянку новою стежкою, спробуй малювати лівою/правою (неробочою) рукою, вивчи нове слово іншою мовою чи приготуй страву, яку ніколи раніше не готував/ла.

7. Створи «куточок щастя» у своїй кімнаті.

Це може бути крісло з пледом, поличка з улюбленими книгами чи свічка з улюбленим ароматом.

8. Використовуй яскраві кольори.

Вдягни яскравий аксесуар, заведи жовтий/яскраво-зелений/багряний блокнот, повісь картини чи постав у вазу барвисті квіти.

9. Малюй пальцями або долонями.

Візьми фарби чи навіть крем для гоління й малюй руками на папері або прямо на склі у ванній.

10. Візуалізація щасливого моменту.

Закрий очі й уяви момент, коли ти був/була по-справжньому щасливим/вою. Проживи цей момент у деталях: що ти бачиш, чуєш, відчуваєш?

11. Напиши листа собі «майбутньому/мій».

Опиши свої мрії, цілі чи підтримуючі слова. Запечатай і сховай до певної визначеної дати.

12. Турбота про рослини.

Посади вазон, доглядай за ним, спостерігай, як він росте. Якщо немає можливості вирощувати вдома, створи міні-композиції із сукулентів.

!!! Додавай ці маленькі дії в свою щоденну рутину і спостерігай, як вони впливають на твоє самопочуття😊