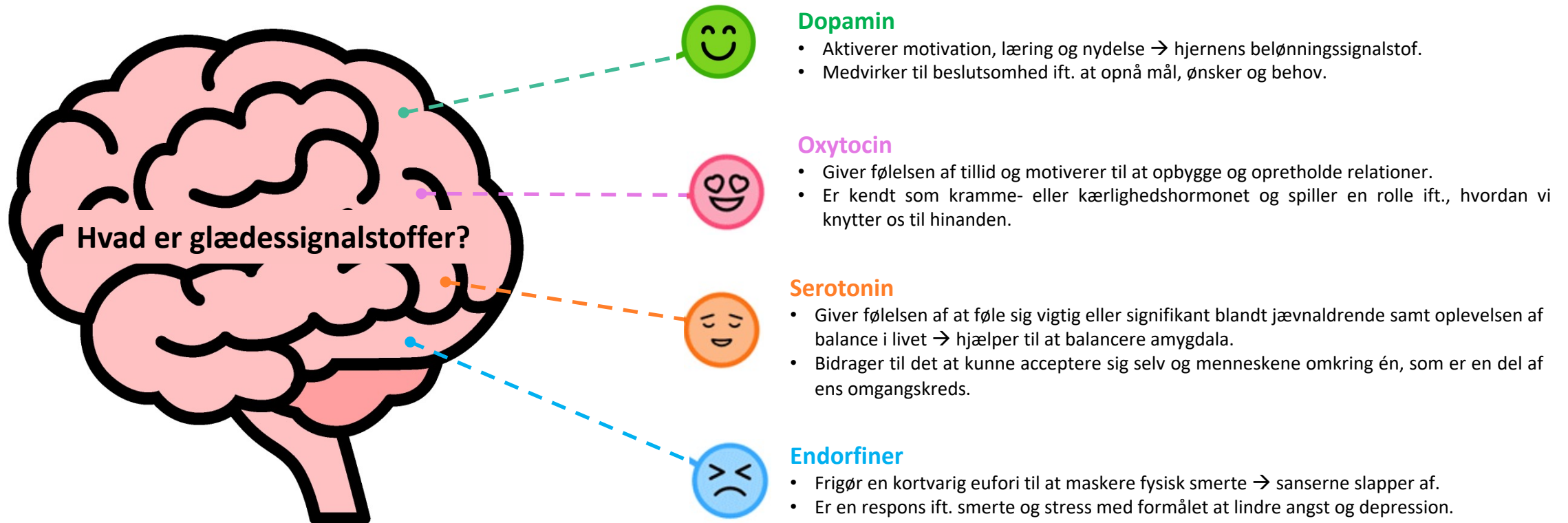


# 1. Få din daglige dosis

- Hvordan du får din daglige dosis af signalstoffer og sikrer balance i hjernen



## 2. Hvordan mangel på de forskellige signalstoffer påvirker dig

### Dopamin



- Overspringshandlinger
- Lavt selvværd
- Manglende motivation
- Lav energi eller træthed
- Manglende evne til at fokusere
- Angstfølelse
- Håbløshedsfølelse
- Humørsvingninger

### Oxytocin



- Ensomhedsfølelse
- Stress
- Manglende motivation
- Lav energi
- Afbrydelse af relationer
- Angstfølelse
- Søvnløshed

### Serotonin



- Lavt selvværd
- Særligt sensitiv
- Angst- eller panikanfald
- Humørsvingninger
- Håbløshedsfølelse
- Social fobi
- Tvangstanker og -adfærd
- Søvnløshed

### Endorfiner



- Angst
- Depression
- Humørsvingninger
- Smerter
- Impulsiv adfærd
- Selvskadende adfærd

### 3. Hvordan du kan skabe en bedre balance af signalstoffer

#### Dopamin



- Meditation
- At sætte langsigtede mål
- Mad rigt på L-Tyrosin (amino-syre som producerer noradrenalin og dopamin)
- Regelmæssig træning (= puls op)
- Vær kreativ og kreer noget: skriveri, musik, kunst etc.
- God søvn

#### Oxytocin



- Fysisk berøring
- Socialisering
- Massage
- Akupunktur
- Lytte til musik
- Træning
- Tage et koldt bad
- Meditation

#### Serotonin



- Træning (særligt aerobe former såsom løb, svømning og cykling)
- Lav en daglig "to do-liste"
- Tag et koldt bad
- Sollys
- Meditation
- Yoga
- Massage
- Tryptophan (amino-syre der danner serotonin)

#### Endorfiner



- Grin og græd
- Vær kreativ: kreer musik, kunst etc.
- Mørk chokolade
- Træning (anaerobe former med høj intensitet såsom styrketræning = puls ned) og udtrækning
- Massage
- Yoga
- Meditation