

Hannes signalstoffer

Dopaminliste (puls op) → belønningssignalstof:

- ★ Meditation
- ★ (mad rigt på L-Tyrosin)
- ★ Regelmæssig træning: puls op træning
- ★ Være kreativ
- ★ God søvn
- ★ Lytte til musik
- ★ Karrusel
- ★ Gå ture med andre
- ★ Hængekøje
- ★ Snurre rundt på kontorstol
- ★ Leg med dyr
- ★ (Stå på ski)
- ★ Lege med Sommer
- ★ Svømning/bade
- ★ Leg med børn
- ★ Læse bøger og artikler om særinteresser
- ★ Se på dyr (dokumentarer)
- ★ Fortælle om interesser
- ★ Kage
- ★ Spille spil, eksempelvis HINT eller BezzerWizzer
- ★ Naturlegeplads
- ★ Klatreskov
- ★ Dimse
- ★ Stå på rulleskøjter
- ★ Fri aktivitet, eksempelvis klatring eller "river rafting i våddragt"
- ★ Dans
- ★ Nyt krea-projekt (afgrænset og konkret)
- ★ Haveprojekt i godt vejr sammen med familie

- ★ Spille Wee og Playstation

Endorfinliste (puls ned) → afslapningssignalstof:

- ★ Lytte til musik
- ★ Grin og græd: ser film/serier
- ★ Vær kreativ ("creepy")
- ★ Mørk chokolade
- ★ Anaerobe træningsformer (eks. styrketræning) + udstrækning
- ★ Massage
- ★ Meditation
- ★ Gå tur med min hund
- ★ Dykning
- ★ Læse bøger og artikler om særinteresser
- ★ Se på dyr (dokumentarer)
- ★ At være i naturen
- ★ Dimse
- ★ Rydde op
- ★ Høre lydbog/ podcast/ audio fiction
- ★ Sansekasser
- ★ Tage et langt, varmt bad
- ★ Sidde ved stranden og kigge ud på vandet
- ★ Sidde ude i naturen
- ★ Ferie
- ★ Kæle med kæledyr
- ★ Sidde foran brændeovnen
- ★ Tage en lur
- ★ Kigge ud i den blå luft / dagdrømme
- ★ Synge for mig selv og danse
- ★ Samle LEGO
- ★ Samvær med de tætteste (hyggelig spilaften)
- ★ Spise mad

- ★ Køre i bil som passager
- ★ Iskaffe eller kakao
- ★ Sanseafledning: varmepude

Oxytocin:

- ★ Fysisk berøring (massage) fra familiemedlemmer jeg selv søger
- ★ Akupunktur
- ★ Lytte til musik
- ★ Tage et koldt bad

Serotonin:

- ★ Aerob træning (svømning og cykling)
- ★ Lave en daglig to-do-liste
- ★ Tag et koldt bad
- ★ Sollys