

4
messagers
du bien-être

— ♥ —
Comprendre leur rôle

SÉROTONINE

humeur • équilibre

→ apprécier



- cultiver les petits bonheurs
- chérir les jolis souvenirs
- pratiquer la gratitude

DOPAMINE

motivation • récompense

→ avancer



- faire un pas après l'autre
- célébrer ses progrès
- rechercher la nouveauté



ENDORPHINES

soulagement • bien-être

→ bouger



- marcher
- danser
- faire du sport

OCYTOCINE

lien • confiance

→ se relier



- partager un moment
- faire un câlin
- écouter avec attention