

A la recherche du bonheur !

Sarah-danse.com

Nous recherchons tous par instinct des évènements dans la vie qui peuvent nous rendre heureux.

Mais savez-vous ce qui se passe à l'intérieur de notre corps lorsque nous ressentons des émotions ? Les sentiments sont responsables de la sécrétion d'hormones naturelles, des neurotransmetteurs, dans l'organisme.

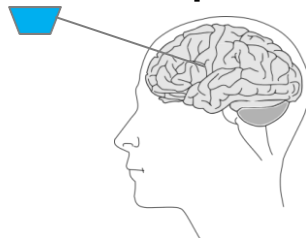
Lorsque nous ressentons du bonheur, ces 4 hormones (DOSE) sont sécrétées dans notre organisme :

- Dopamine
- Ocytocine
- Sérotonine
- Endorphine

L'objectif de ce sujet est de savoir ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes lorsque nous sommes joyeux, et de comprendre ensuite que nous pouvons provoquer la sécrétion de ces hormones du bonheur dans notre corps et bénéficier de leurs effets en recherchant des situations au quotidien qui nous rendent heureux.

1^{ère} hormone du bonheur :

La Dopamine



Concentration
Motivation



Atteindre ses objectifs

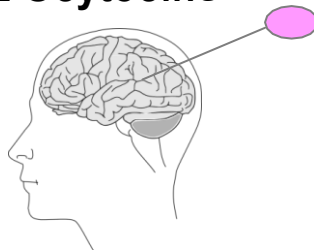


Réaliser ses projets

La dopamine est un neurotransmetteur puissant. Il est directement responsable de la motivation et de la concentration dans le cerveau. La dopamine nous aide à rester motivés pour accomplir des actions et réaliser des projets. Elle nous procure une sensation de plaisir quand nos objectifs sont atteints.

Par conséquent il est important de fêter les petites victoires du quotidien et de souligner les tâches et les objectifs accomplis. Une baisse de niveau de dopamine peut causer le doute, le manque d'enthousiasme, l'incapacité à se concentrer, la dépression.

L'Ocytocine



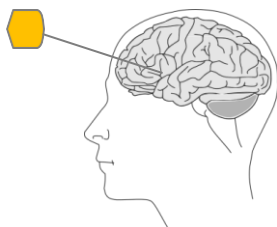
Relations harmonieuses

L'ocytocine ou "hormone de l'amour" "hormone de l'attachement" est une hormone très importante dans la création de relations fortes et le tissage de liens sociaux. Lorsque nous échangeons des marques d'affection, des câlins, des bisous, quand nous avons des paroles bienveillantes, des conversations agréables, quand nous dansons et chantons à tue-tête... nous stimulons la production d'ocytocine.

De même, elle est produite en grande quantité pendant et après l'accouchement, ce qui permet un fort lien d'attachement entre la maman et son bébé.

La présence d'ocytocine dans le corps permet de réduire le stress et la pression artérielle, et renforce le système immunitaire et la confiance en soi.

La Sérotonine



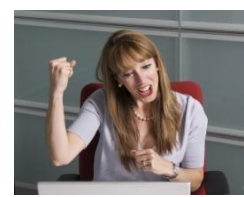
Se relaxer



S'aérer



**Manger équilibré
(et bio si possible!)**

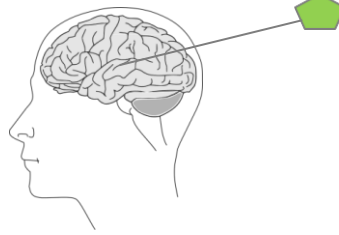


**Se rappeler des réalisations
importantes et des succès passés**

Majoritairement sécrétées par les cellules intestinales, la sérotonine joue un rôle important sur l'humeur, l'agressivité et l'émotivité, mais aussi sur le sommeil et les comportements alimentaires. Par conséquent, il est important de s'aérer, de se relaxer plutôt que de céder à la colère et au stress mais aussi de manger équilibré. Les sentiments de dépression et de solitude apparaissent lors de l'absence de sérotonine. Des études scientifiques ont montré que plusieurs antidépresseurs ont comme objectifs de booster la production de sérotonine.

Elle est diffusée aussi lorsque l'on se sent important et utile. Se remémorer des choses importantes qu'on a pu réaliser dans le passé est un bon moyen pour sécréter de la sérotonine. Le cerveau ne distingue pas très bien la réalité de l'imagination, et la production de sérotonine est similaire dans les deux cas.

L'Endorphine



Faire de l'exercice



Rire



Avoir de bonnes relations sociales



Manger

L'endorphine procure une diminution du stress, de la douleur et augmente le plaisir. Libérer de l'endorphine permet d'oublier ses problèmes, de se débarrasser du stress et même de ressentir de l'euphorie. Elle aide aussi à soulager angoisses, anxiété et dépression.

Les effets de l'endorphine sont bien connus des coureurs et des sportifs. La quantité d'endorphines augmente pendant l'exercice et en général on compte 30 à 40 minutes après l'effort ou les bénéfices de la libération d'endorphines dans l'organisme se font ressentir.

Et si on parle du sport, c'est qu'il aborde un fait important. Cette vitalité du corps qui s'exprime par le mouvement est à l'opposé de la mort. Il faut avoir cette conscience d'être heureux de vivre. Quand vous faites du sport, vous réactivez cette jubilation du plaisir de bouger, du plaisir de vivre.

Avoir une vie sociale active, bien manger (attention à la malbouffe) et surtout rire et faire de l'exercice permettent de libérer rapidement de l'endorphine dans le corps.

Nous arrivons maintenant au point essentiel de ce sujet, à savoir : comment augmenter quotidiennement la production de ces hormones du bonheur de façon naturelle ? Il est bien meilleur de ne pas se contenter d'une routine tout au long de l'année mais d'essayer au maximum de rechercher des exemples de situations suivantes dans notre vie, celles qui nous correspondent le plus, et de les répéter :

PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE



LA DANSE



La danse étant un sport et un art, c'est par conséquent une activité qui permet la sécrétion d'hormones du bonheur.

ETRE CREATIF



MAIS AUSSI...

- créer des choses
- se lancer dans de nouveaux projets
- faire ce que l'on aime sans tenir compte de l'opinion des autres
- célébrer les petites victoires du quotidien et les objectifs atteints pour un cerveau plus sain

ECOUTER DE LA MUSIQUE



PRATIQUER UN ART



SORTIR, S'AERER

- être en contact avec la nature, les animaux...
- s'exposer le plus possible à la lumière du jour et ne pas s'enfermer
- s'éloigner des personnes malveillantes



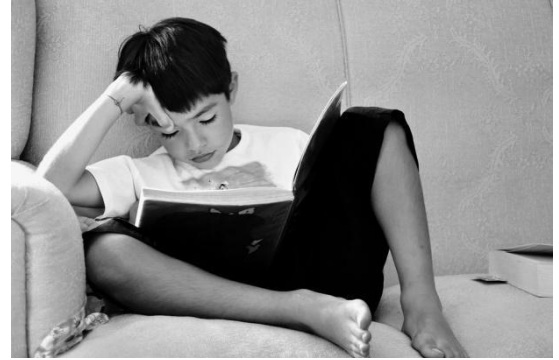
**SE FAIRE PLAISIR
(ATTENTION AUX EXCES !)**



ETRE AVEC SES AMIS



LIRE DES LIVRES



MAIS AUSSI...

- aller au cinéma, aller voir des spectacles, regarder des séries
- garder son esprit d'enfant !

SE DETENDRE, SE RELAXER, PRENDRE SOIN DE SOI



LA PRIERE, LA MEDITATION

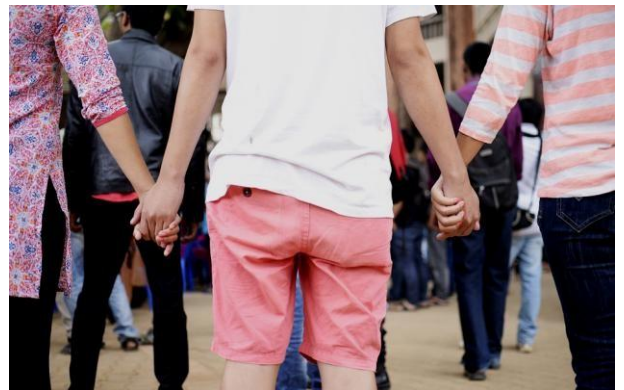


La méditation et la pleine conscience sont essentielles pour un esprit sain. Il a aussi été démontré que la prière et l'autoréflexion augmentaient les niveaux de dopamine.

DORMIR SUFFISAMMENT



**ETRE BIENVEILLANT AVEC
AUTRUI, ETRE CHARITABLE**



FAIRE DES PAUSES, CONTEMPLER

