

# 10 tips om je gelukshormonen aan te wakkeren

## 1 Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd

Door te lachen verhoog je de productie van endorfines, de "feel-good" chemicaliën in je hersenen.

## 2 Schrijf je gedachtes op

Het opschrijven van je gedachtes zorgt ervoor dat je minder stress ervaart.

## 3 Denk aan leuke herinneringen

Het denken aan gelukkige tijden kan het serotineniveau verhogen. Serotine is belangrijk bij het functioneren van de prefrontale cortex.

## 4 Pak elke dag een paar zonnestraaltjes mee

Zonlicht zorgt ervoor dat de aanmaak van vitamine D en serotine worden gestimuleerd, wat je stemming positief beïnvloedt.

## 5 Meditatie

Mediteren vermindert stress en stimuleert de productie van endorfines, wat een gevoel van welzijn bevordert.

## 6 Luister naar muziek

Luisteren naar je favoriete muziek kan de afgifte van dopamine stimuleren en een directe boost aan je humeur geven.

## 7 Gooi wat koud water in je gezicht

Het spoelen van je gezicht met koud water zorgt ervoor dat je hartslag vermindert

## 8 Gezond eten

Voeding rijk aan omega-3-vetzuren, zoals vis, kan de productie van serotonine bevorderen en je stemming verbeteren.

## 9 Nieuwe ervaringen

Het proberen van nieuwe activiteiten en het doorbreken van routine kan de aanmaak van dopamine verhogen en je gelukkiger maken.

## 10 Slaap voldoende

Volgende en kwalitatieve slaap is essentieel voor een gezonde hersenchemie en een positieve gemoedstoestand.