

**Ma vie a changé le jour où l'on m'a expliqué comment stimuler naturellement les hormones du bonheur :**

**Dopamine** : Accomplir une tâche, manger de la bonne nourriture, dormir suffisamment.

**Ocytocine** : Jouer avec des animaux, faire un compliment, se tenir la main.

**Sérotonine** : Passer du temps dans la nature, méditer, s'exposer au soleil, être attentionné envers les autres.

**Endorphines** : Regarder un film drôle, faire de l'exercice, rire.



25



4