

Чарівна фраза «Мені це не підходить».

Чарівна фраза, що допоможе вчасно реагувати на порушення кордонів і не допустити накопичення негативу: "Мені це не підходить" (як варіанти: " Ні, мені це не підходить", "Вибач, мені це не підходить" та "Дякую, але мені це не підходить").

- Пригадайте ситуацію, коли хтось порушив ваші кордони, а ви промовчали, тому що не знали, як відреагувати.
- Уявіть цю людину перед собою і подумки скажіть їй «Мені це не підходить».
- Відслідкуйте емоцію, що з'явиться. Витримайте її до кінця.
- Коли емоція закінчиться, ви відчуєте велику кількість енергії, яка з'явиться.

Сила дофаміну

Радість виникає, коли людина отримує щось дуже цінне для неї. З почуттям радості пов'язані три хімічні речовини, які виділяються в організмі та забезпечують це відчуття.



Ендорфіни

Роблять наше життя веселішим, радіснішим, тримають нас у піднесеному настрої, допомагають боротися з депресією, знімають стан хронічної втоми.



Серотонін

Відповідає за гарний настрій та емоційну стійкість. Він не дає можливості нудьгувати і "скакати" нашому настрою, покращує розумові здібності, а також надає відчуття задоволення.



Дофамін

Виробляється начебто в "винагороду" за виконану дію: ми відчуваємо приплив сил, задоволення від зробленого. Тому дофамін пов'язують із мотивацією - він штовхає нас на звершення, подвиги, нові цікаві справи.