OUTILS POUR LE RECONFINEMENT

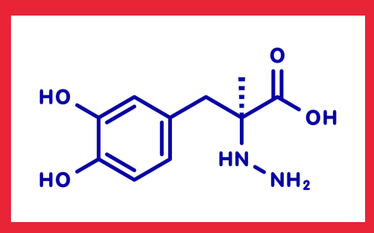
Dopamine
L'hormone de la récompense

Compléter une tâche

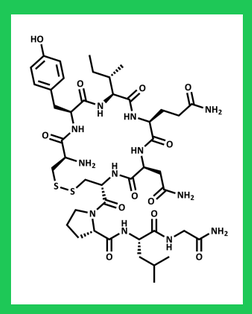
Faire une activité juste pour vous

Manger

Célébrer les petites victoires



Oxytocine
L'hormone de l'amour



Jouer avec un chien

Écouter de la musique

Rendre un service

Faire un compliment

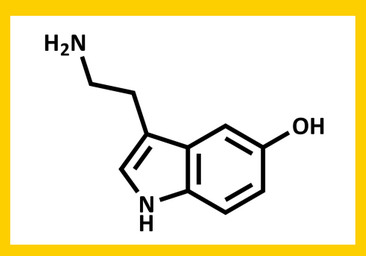
Sérotonine
L'hormone de l'humeur

Méditer

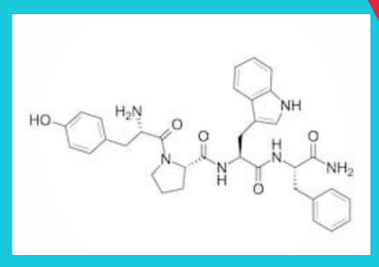
Courir

Prendre du soleil

Marcher dans la nature



Endorphine
L'hormone anti-douleur



Rire

Regarder une comédie

Manger du chocolat noir

Faire de l'exercice