DOPAMINOWY BOOSTER

ZDROWE IMPULSY BEZ EKRANU

WYBIERZ JEDNO DZIAŁANIE

Wybierz jedną rzecz. Ustaw stoper na 2 minuty.
Odliczaj: 3... 2... 1... START.

WYTRZĘSIENIE CIAŁA

Przez 30 sekund energicznie wytrząsaj całe ciało.
Poskakuj w miejscu lub zrób 10 szybkich wyskoków.
Dlaczego działa: Krew zaczyna krążyć, co natychmiast rozbudza Twój mózg.

TANIEC DO JEDNEJ PIOSENKI

Włącz jeden jedyny utwór, który wywołuje u Ciebie uśmiech.
Ruszaj się przy nim – nieważne, jak to wygląda.
Dlaczego działa: Muzyka to jedno z najszybszych legalnych źródeł dopaminy.

MIKRO-ZWYCIĘSTWO

Znajdź malutkie zadanie: wypij szklankę wody, uprzątnij 3 rzeczy z biurka lub podlej roślinę.
Dlaczego działa: Świadome poczucie „zrobione" daje mózgowi pozytywnego kopa

IMPULS ZAPACHOWY

Powąchaj coś o intensywnym aromacie: świeżą kawę, cytrynę, miętę lub olejek eteryczny.
Dlaczego działa: Silne zapachy stymulują bezpośrednio układ limbiczny w Twoim mózgu.

WIDOK Z OKNA

Otwórz okno i przez 2 minuty patrz w dal.
Wdychaj chłodne powietrze.
Dlaczego działa: Naturalne światło sygnalizuje mózgowi produkcję neuroprzekaźników.

ATAK BAZGRANIA

Chwyć kartkę papieru i przez 60 sekund rysuj kółka lub wzory tak szybko, jak potrafisz.
Dlaczego działa: Haptyczna informacja zwrotna (dotykowa) jednocześnie uspokaja i nagradza mózg.

MAŁE KROKI WYGRYWAJĄ TĘ GRĘ. ZACZNIJ TERAZ.