

ANGEL'S COCKTAILS

GÖR NÅGOT SVÅRT

INGREDIENSER

- Serotonin
- Dopamin
- Testosteron
- Oxytocin
- Endorfin



SÅ HÄR GÖR DU

Dra fördel av din naturligt höga serotoninivå på morgonen och gör det svåra då.

Boosta testosteronet med att lyssna på peppig musik och tänk på att du redan vunnit.

Öka oxytocyngenet genom att slappna av, andas djupt och långsamt.

Toppa med endorfin genom att le och skratta!

FIRA MER

INGREDIENSER

- Serotonin
- Testosteron

SÅ HÄR GÖR DU

Leta efter möjligheter att fira. Även små saker. Dela upp stora projekt i små delar och fira varje del som ett eget framsteg.

Klappa dig själv på axeln eller ge varandra i teamet en rejäl applåd.

Ansträng dig för att vara riktigt stolt genom att sträcka på dig, le, sug in stunden och njut av det du eller ni nyss åstadkommit!



PLUGGA PÅ

INGREDIENSER

- Dopamin
- Testosteron



SÅ HÄR GÖR DU

Skapa största möjliga möjligheter för ett starkt fokus och ett bra minne genom att blanda dopamin och testosteron.

Tänk på de positiva effekterna dina studier kommer leda till, mer kunskap, roliga studiestunder eller drömjobbet.

Dämpa det snabba dopaminet genom att träna innan studierna, sätta mobilen på svartvit och stänga av notiser. För extra effekt, avinstallera sociala medier under tiden du pluggar. De går lätt att installera igen sen.

Ta pauser när du pluggar för att ladda om.

KONFLIKTLÖSAREN

INGREDIENSER

- Oxytocin
- Serotonin
- Dopamin

SÅ HÄR GÖR DU

När eventuell stress kring irritation eller konflikt kommer, öka dina oxytocinnivåer genom att slappna av i kroppen, andas lugnt och djupt och klappa diskret på dig själv. Ett exempel är att klappa din egen tumme.

Undvik att trycka ner den andra personen.

För extra dopamin, fokusera på hur bra det kommer kännas när konflikten är löst!



KREATIVITETEN

INGREDIENSER

- Dopamin
- Serotonin



SÅ HÄR GÖR DU

Tänk på effekterna av det du ska se till att du har roligt och är redo att skapa genom att blanda serotonin och dopamin i ett träningspass, eller varför inte ett kallbad.

VAKNA PIGG

INGREDIENSER

- Kortisol
- Dopamin
- Oxytocin



SÅ HÄR GÖR DU

Gå ut i solen tidigt på morgonen i en 20 minuters promenad för ökade kortisolnivåer.

Blanda med dopamin genom att tänka på något kul eller spännande som ska hända under dagen.

Eller hitta på något kul som du kan se fram emot, prova något nytt, en god kopp kaffe.

Lägg till en härlig dos oxytocin genom att framkalla något som hände igår som du är tacksam för. Tänk på det i någon minut!

MOTIVATIONEN

INGREDIENSER

- Dopamin
- Testosteron

SÅ HÄR GÖR DU

Tänk på effekterna av det du ska göra. Blanda med att försöka att njuta av själva aktiviteten.

Lägg till uppmärksamhet på hur bra det blir allt eftersom du jobbar.

Boosta genom att lyssna på musik, stå, gå och rör dig som att du äger världen.

Träna innan för att lägga till en extra dos dopamin.

För ytterligare effekt, tänk på något du nyligen vunnit eller klarat av!



WWW.WOWKURSEN.SE

SOCIALA FESTEN

INGREDIENSER

- Endorfin
- Testosteron
- Oxytocin



SÅ HÄR GÖR DU

Tänk på effekterna av det du ska göra. Denna är mer som en shot i tre steg, där du börjar med endorfinet genom att titta på något som får dig att skratta i 30 minuter.

På vägen till festen tar du testosteronet med peppig och stärkande musik.

På plats tar du sista delen, oxytocin, genom att prata med någon du är genuint intresserad av.

Undvik att prata med de personerna som drar ner din sociala status och får dig att känna dig liten och underlägsen.

ZZZZNARK

INGREDIENSER

- Oxytocin
- Kortisol

SÅ HÄR GÖR DU

Tänk på effekterna av det du ska göra. Boosta din nattsömn med massor av oxytocin för att bli av kortisol som gör det svårt att sova.

Meditera i 10 minuter innan du ska sova, eller duscha varmt.

Lägg dig sedan och andas lugnt och långsamt. Gärna 6-8 andetag per minut eller färre.

Håll ögonen stilla under ögonlocken.

