Aprende a producir hormonas de felicidad, por ti mismo y de forma natural.

¿Qué te hace feliz? ¿Ya te lo preguntaste? ¿Y si la felicidad no residiera en la concreción de nuestros deseos sino en las células de nuestro cerebro? ¡Esto sí que es revolucionario!

Siempre pensamos que para sentirnos felices necesitábamos poder lograr lo que nos proponemos, pero entonces, ¿por qué algunas personas lo tienen todo e igual son desdichadas? La respuesta parece estar en algunas hormonas que segrega el cerebro cuando encontramos motivos para sentirnos felices y contentos.

La buena noticia es que podemos generar por nosotros mismos estas hormonas y así "darnos un empujoncito" para sentirnos mejor y levantarnos el ánimo.

El psicólogo francés Michel Lejoyeux, explica: "La principal característica de estas hormonas de la felicidad, es que están al alcance de nuestra mano, al contrario que otras. A través de nuestras actitudes, hábitos de vida saludable y una alimentación sana, podemos estimular nuestra propia producción de serotonina, endorfina y oxitocina, todas ellas ligadas a la felicidad y la alegría."

Es decir, que estas hormonas y neurotransmisores que tienen incidencia directa sobre nuestro bienestar anímico se ven afectadas de manera directa por nuestro estilo de vida y nuestra actitud cotidiana. Aun si tienes tendencia a deprimirte, puedes hacer tus propias elecciones personales simples y concretas que te devolver la ilusión de vivir y disfrutar de tu vida.

Te presentamos las cinco principales hormonas y neurotransmisores de la felicidad y las mejores maneras de estimularlos cada día.

1) La Dopamina y el sentirse bien: Este neurotransmisor incide sobre el sistema nervioso y se concentra en la sensación de placer más que nada relacionada con el orgullo por haber recibido el reconocimiento que todos necesitamos.

Si alguien te felicita por haber realizado un excelente trabajo, tu dopamina se elevará como resultado de tu sensación de bienestar.

Esta hormona también incide en la búsqueda del placer.

¿Cómo estimularla?

La dopamina no necesita de grandes cosas para despertarse. No tienes que dar la vuelta al mundo o ganarte la lotería. Busca objetivos realizables y una vez que los concretes felicítate por los logros obtenidos. Puede ser ordenar tu cuarto o limpiar el jardín. ¡Necesitas recompensarte por haber hecho algo bien!

Incluso escuchar la música que te gusta registra un aumento de la dopamina. En un estudio publicado en el año 2011, los investigadores de la Universidad de Mc Gill, determinaron que la música que nos gusta y en especial esa que evoca sentimientos y recuerdos agradables, estimula la producción de dopamina al igual que sensaciones agradables.

Cualquiera de estas pequeñas cosas tiene un impacto positivo en tu cerebro y te hace la vida más agradable.

¿Sabías que realizar una obra de bien también genera dopamina? La sensación agradable de ayudar, te ayuda.

2) La oxitocina y la ternura: La oxitocina cumple la doble función de ser hormona y neurotransmisor y recibe el sobrenombre de “hormona de la ternura.

Investigadores de la Universidad Claremont en California, realizaron estudios de esta hormona, especialmente en mujeres y establecieron una conexión entre la liberación de oxitocina y los niveles de satisfacción y se cree que puede influir más en la psicología de las mujeres que en la de los hombres. ¡Es la hormona del amor!

¿Cómo estimularla?

Dedícales tiempo a los que quieres y sé amable con los demás. Ya sólo con dedicarte un rato a leer este artículo estás contribuyendo a que tus niveles de oxitocina se eleven porque ser condescendientes con nosotros mismos también cuenta. No olvides que el estrés es mal consejero e inhibe la producción de esta hormona.

Si quieres neutralizar la ansiedad llama a un/a amigo/a o visita a tu abuela/o o padres.

En algún momento y sólo porque sí, abraza a tus seres queridos y acaricia a tus mascotas. ¡Ellos y la oxitocina te lo agradecerán!

3) Serotonina y el buen humor: Este neurotransmisor da origen a nuestro buen humor y es utilizada en los antidepresivos para mejorar la sensación de bienestar mental. La práctica de una activad física permite producir serotonina y en consecuencia nos hace más felices, serenos y optimistas.

La falta de esta hormona favorece la irritabilidad e impulsividad.

Cuando nos sentimos deprimidos, necesitamos comer algo dulce. ¿Te sucedió alguna vez? Claro, porque los glúcidos aumentan los niveles de serotonina y los necesitamos para sentirnos bien, pero esto promueve un efecto “boomerang” y después de unos momentos, volvemos a sentirnos deprimidos agregando la culpa por haber consumido algo que no es beneficioso para nuestra salud. Te recomendamos las semillas de quinoa o una fruta en estos casos que siempre es más sano y tiene el mismo efecto.

Exponernos a la luz natural, pensar en positivo y consumir alimentos ricos en triptófanos como el queso, las carnes blancas, el pescado y las semillas pueden contribuir de manera positiva.

¿Cómo estimularla?

Practica actividad física al aire libre. Aprovecha los días de sol para arreglar el jardín o pintar esa ventana que necesita un lavado de cara.

Una caminata mirando vidrieras o sacar a pasear a tu mascota también sirve.

No necesitas de grandes cosas, incluso con anotar de puño y letra todos tus pequeños logros del día podrás incrementar tus niveles de serotonina e incluso promover de esta manera el buen descanso.

4) Las endorfinas y la felicidad: Esta hormona es muy conocida por los deportistas y por la gente que suele reír de manera espontánea, porque provoca una sensación de calma, bienestar e incluso euforia que reduce el estrés y la ansiedad y al mismo tiempo tiene un efecto antálgico; es decir, que incluso puede ayudar a aliviar los dolores.

Esta hormona se libera después de haber hecho un esfuerzo físico importante y será necesario sostener durante al menos 30 minutos la actividad y el esfuerzo para sentir los efectos.

A corto plazo, la endorfina puede ayudarte a limitar los efectos nocivos del estrés así como puede contribuir a “despejar” un momento de angustia o de enojo.

¿Cómo estimularla?

¡Lo mejor es reír! Prepara una nutritiva ensalada de frutas o de vegetales y siéntate a mirar esa comedia que te saca carcajadas aun cuando ya la conoces de memoria.

Regálale a tu perro una sesión de aeróbicos y salgan a correr juntos. ¡Eso le levanta el ánimo a cualquiera!

No siempre podemos cambiar lo que sucede, pero sí podemos intentar ser felices con eso. La felicidad es también una decisión y nosotros elegimos cómo vivir.

Ahora que tienes claro que mucho de nuestro bienestar depende de las hormonas y los neurotransmisores y que la mente juega un rol importante en lo que respecta a nuestra felicidad, utiliza los consejos que te hemos dado y agrega estos a tu lista de "recetas para la felicidad". Inclúyelos en tu planificación en base a rocas (fase D DIEM "Gestiona tu vida").

- Prepara un "pic nic" de batidos de frutas e invita a tus amigos/as.

- Organiza un paseo a un lugar que no conozcas. ¿Estás solo/a? ¡No importa! Puede ser la ocasión de conocer nuevas personas.

- Inscríbete en un curso de danza, yoga, pilates, etc.

- Levántate temprano.

- Come chocolate negro.

- Agrega frutos secos a tu dieta diaria.

- Practica la meditación.

- Camina por un bosque y disfruta del aroma.

¿Qué sensación te provoca esta frase del filósofo Epícteto?

"No esperes a que las cosas sean como tú lo deseas, mejor decídete a desear lo que sucede. Eso te hará feliz".

Toma esta decisión y empieza hoy mismo.