

Kan man framkalla lycka?



Tänk dig att du träffar en person. Plötsligt börjar hjärtat slå fortare. Du känner dig alert, i absolut toppform och ett pirrande glädjebubbel sprider sig genom kroppen. Du är kär!

Just då utsätts du för en rejäl endorfindos. Endorfin är ett hormon som kroppen själv tillverkar och som gör att du känner dig glad och lycklig. Det utsöndras bland annat när du är kär eller motionerar.

Det finns olika sätt att framkalla endorfin-kickar. Du kan till exempel resa jorden runt och söka efter häftiga upplevelser. Men du kan också lära dig känna lyckan över alla de små under som sker i din vardag: Den första tussi-lagon en solig vårdag. Leendet i ett rynkigt ansikte när du erbjudit din plats på bussen. Glädjen när du hjälper det lilla barnet hitta sin borttappade pappa.

Prova själv, så får du se!