

Liste d'idées pour se sentir bien au quotidien

Source: [Beacon](#)

Vous connaissez sans doute l'expression « l'euphorie du coureur », qui se produit à la fin d'une longue et exigeante course à pied. Ce phénomène est le résultat des endorphines, les substances chimiques libérées par le système nerveux pour endormir la douleur ou diminuer le stress. Les endorphines font également partie de notre mécanisme naturel de gratification. Le fait de les stimuler augmente notre sensation d'euphorie et de joie. Le plus beau dans tout cela, c'est que l'ajout de certaines habitudes à notre routine quotidienne peut favoriser naturellement la production d'endorphines. Voici cinq suggestions pour y arriver :

1. L'entraînement

Ce n'est pas un secret : l'activité physique est l'un des meilleurs moyens de stimuler la production d'endorphines. Une étude récente a démontré que l'entraînement était aussi bénéfique pour soulager les symptômes de la dépression que les antidépresseurs. Pour en profiter, nul besoin de s'élancer dans 10 km de course; de courtes séances d'activité physique suffisent pour accroître les endorphines et, du même coup, votre énergie et votre bien-être.

2. Le rire

Qu'est-ce qui fait que les éclats de rire sont si contagieux? Vous l'aurez deviné : les endorphines. Une récente étude a démontré, à l'aide d'une tomographie par émission de positons (TEP), que le rire libère des endorphines dans le cerveau, pouvant créer un sentiment de vivre-ensemble. Et même si en ce moment nous ne pouvons pas nous réunir en grands groupes, nous avons des moyens virtuels pour rire en bonne compagnie.

3. La générosité

Il y aurait une certaine vérité au dicton « c'est mieux de donner que de recevoir. » Une étude des National Institutes of Health a permis de mesurer l'activité du cerveau pendant l'acte de donner. Les chercheurs ont fourni une somme d'argent aux participants dans le but qu'ils en fassent don; pour certains, il s'agissait d'une commande, pour les autres, une suggestion sur une base volontaire. Peu importe les raisons qui ont motivé les participants à faire preuve de générosité, la partie du cerveau liée au plaisir s'est activée pour chacun d'entre eux. Pourquoi ne pas envisager de faire du bénévolat, de faire un don à une cause qui vous tient à cœur ou encore de rendre service à un ami?

4. Le yoga et la méditation

Une récente étude a démontré que la pratique du yoga et de la méditation de pleine conscience – ne serait-ce qu'une séance de 25 minutes – favorise le bon fonctionnement du cerveau et augmente l'énergie. Si vous ne savez pas par où commencer, il existe une panoplie de cours et de vidéos de yoga et de méditation accessibles en ligne.

5. L'écoute de musique

Le simple fait de faire jouer un morceau de musique qui nous plaît nous rend plus heureux et moins anxieux. La prochaine fois que vous préparerez un repas ou prendrez une pause du travail, laissez-vous porter par votre rythme préféré.