

Dopaminliste ("puls-op")

• Sport og motion	
• Aktiv leg eller spil	
• Dans	✓
• Yoga	
• Rydde op	
• Hjælpe til og få ros	✓
• Være sammen med venner	
• Drikke grøn the eller guarana	
• Små, hyppige måltider og evt. kosttilskud	

Endorfinliste ("puls-ned")

• Beroligende musik	
• Læse	✓
• Varmt bad	
• Yoga	
• Massage	
• Tangles eller fidgets	✓
• Kugle/kædedyne	
• Åndedrætsøvelser	
• Tegne, fx mandalaer	✓
• God søvnhygiejener	