

1) Trois gratitudes

Nommer trois choses positives à haute voix, même les plus petites (ex : « je respire », « j'ai mon téléphone »).

Le cerveau ne peut pas se concentrer simultanément sur la gratitude et le stress. Cela stimule les centres de récompense du cerveau.

2) Redresser la posture

Se redresser, tirer les épaules en arrière, prendre une grande inspiration et sourire.

Cette posture signale au cerveau que le stress diminue. Cela libère des neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine.

3) Regarder au loin

Détacher les yeux de l'écran et fixer un objet lointain pendant 10 secondes.

Le stress provoque une « vision tunnel » ; regarder au loin détend le système nerveux et indique au cerveau que vous êtes en sécurité.

4) Nommer l'émotion

Identifier et nommer simplement ce qu'on ressent (ex : « je suis stressé », « je suis distrait »).

Le simple fait de nommer l'émotion réduit l'activité de l'amygdale (le centre de la peur) et aide le cerveau à se calmer.

5) Le délice facial

Soulever doucement les sourcils, détendre sa mâchoire et sourire légèrement pendant 15 secondes.

Cela envoie un signal de sécurité au cerveau. En réponse, il réduit les hormones de stress et libère des substances chimiques de bien-être.

6) Mini-victoire dopaminée

Accomplir une micro-tâche de moins de 15 secondes (boire une gorgée d'eau, ou cocher une case minuscule sur une liste). Le cerveau détecte un progrès, ce qui déclenche une dose de dopamine, augmentant immédiatement la motivation et l'optimisme.

7) Le futur moi

Se demander : « Que ferait la version la plus heureuse et la plus forte de moi-même en ce moment ? »

Cette question active les zones du cerveau responsables de la pensée à long terme et du contrôle émotionnel, permettant de répondre au lieu de réagir.

Sept astuces cérébrales

pour activer le bonheur
en 15 secondes



S

Un zine créé et illustré par CarmenGraph

carmengraph.com/zines



Source : youtube.com/@thesuccessparadox

Choisis une seule astuce. Teste-la aujourd'hui.
Le bonheur ne vient pas quand on l'attend : il se crée, un petit geste à la fois.

Le mot de la fin