

PSİKODİYET-RUHSAL AÇLIĞINIZI DOYURACAK EYLEMLER

Bilindiği gibi SEROTONİN ve DOPAMİN yaşamımıza yön veren 2 önemli hormondur. Vücudumuzda serotonin azaldığında kendimizi endişeli, keyifsiz ve mutsuz hissederiz. Daha iyi hissetmek için bizi iyi hissettirecek karbonhidratlı ve şekerli gıdalara yöneliriz. Vücudumuzdaki dopamin eksikliği ise kendimizi boşlukta, isteksiz, yalnız ve bunalmış hissetmemize neden olur. Giderek artan bunaltı ve sıkıntı duygusuyla başa çıkabilmek için yağlı yiyeceklere yöneliriz.

Oysa ki bedenimizdeki SEROTONİN ve DOPAMİN'i yükseltmenin farklı yolları da vardır.

Serotonin Yükseltici Aktiviteler

- Affedin!
- Albüm hazırlayın.
- Anılarınızı yazın.
- Arabanızı bir günlüğüne kullanmayın.
- Arkadaşınıza sizin için ne kadar önemli olduğunu söyleyin.
- Arkadaşınızın sorunlarını dinleyin.
- Asansörde bir yabancıya merhaba deyin.
- Ata binin.
- Ayağınıza ılık çoraplar giyin.
- Aynaya bakın ve görünüşünüzle ilgili hoşunuza giden bir şey bulun.
- Bahçeye uğraşın.
- Balık tutmaya gidin.
- Banyo yapın.
- Beş dakika boyunca derin nefes alın.
- Beş dakika boyunca hafifçe gülümseyin.
- Beş dakika veya daha fazla esneme hareketleri yapın.
- Bir destek grubuna katılın.
- Birine çiçek yollayın.
- Birine iltifat edin.
- Birine iyilik yapın ve karşılığında hiçbir şey beklemeyin.
- Birine kartpostal yollayın.
- Birine sarılın.
- Birisi için kapıyı tutun.
- Biriyle konuşurken gözlerinin içine bakın.
- Bowling oynayın.
- Bulaşıkları yıkayın.
- Bulmaca çözün.
- Büyük bir hedefi gerçekleştirmek için küçük bir adım atın.
- Çimlerinizi biçin.
- Çocuklarınızla birlikte bir dans partisi verin.
- Çocukluk hayallerinizi yazın.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

- Çokkatlı bir binanın en üst katına çıkıp manzarayı seyredin.
- Dağınıklığı toplayın.
- Dans etmeye gidin.
- Davetlilerin kendi yiyeceklerini getirdiklerini bir yemek organize edin.
- Ders çalışın.
- Dini bir sohbete katılın.
- Dua edin.
- Durun ve manzaranın tadını çıkarın.
- Dürüst olun.
- Egzersiz yapın.
- El ele tutuşun.
- El yazısıyla mektup yazın.
- Ellerinize ve ayaklarınıza krem sürün.
- Emeklilik planları yapın.
- En sevdiğiniz dergiye abone olun.
- En sevdiğiniz romantik komedi filmini izleyin.
- Eski fotoğraflara bakın.
- Eski kıyafetlerinizi yardım kuruluşlarına verin.
- Evcil hayvan çiftliğine gidin.
- Evcil hayvana sarılın.
- Evcil hayvanınıza banyo yaptırın.
- Evcil hayvanınızla oynayın.
- Facebook hesabı açın ve eski bir arkadaşınızla iletişime geçin.
- Faturalarınızdan birini ödeyin.
- Fotoğraf çekin.
- Gerektiği zaman hayır deyin ve kendinizi suçlu hissetmeyin.
- Geri dönüşüm yapın.
- Golf oynayın.
- Gönüllü yardım programına katılın.
- Gülümseyin.
- Güneş banyosu yapın (20 dakikalık).
- Günlük tutun-nelere minnettar olduğunuzu, boşaltmak istediğiniz yoğun duyguları veya her türlü müthiş fikri yazın.
- Güzel bir çiçeği koklayın.
- Hayır amaçlı bir yürüyüşe ya da koşuya katılın.
- Herhangi bir konuda bir destek grubuna katılın.
- Her zamankinden 30 dakika önce yatın.
- İnternete girin ve yabancı ülkelerden şehir veya manzara resimlerine bakın.
- Kanoya binin.
- Karanlıkta yemek yiyin ve her lokmanın tadına varın.
- Kardan adam yapın.
- Kendiniz hakkında sevdiğiniz üç şeyi kendinize tekrar edin.
- Kendi doğrunuzu söyleyin.
- Kendinize iltifat edin.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

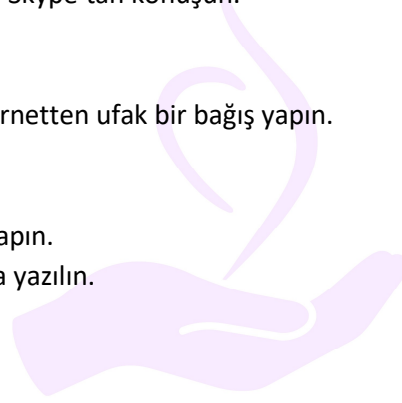


- Kendinize yüz maskesi veya peeling yapın.
- Kendinizi şımartın.
- Keyifli bir konuşma yapın.
- Kitap okuyun.
- Klasik müzik veya rahatlatıcı müzik dinleyin.
- Komik veya ilham verici bir TV programı izleyin.
- Koşuya çıkın.
- Köpeğinizi gezdirin.
- Kredi kartı ekstrenizi kontrol edin.
- Kucağınıza bir bebek alın.
- Kumbarada para biriktirin.
- Kumdan kale yapın.
- Kursa yazılın.
- Kuşları izleyin.
- Kütüphaneye veya kitapçıya gidip kitaplara göz atın.
- Markete giderken yanınıza tekrar kullanılabilir poşet alın.
- Masaj yapın veya yaptırın.
- Masanızı, dolabınızı veya ıvır zıvır çekmecenizi düzenleyin.
- Masayı kurup oturarak yemek yiyin.
- Meditasyon yapın.
- Merdivenlerden çıkın.
- Mevduat hesabı açtırın ve yapmak istediğiniz tatili planlamaya başlayın.
- Minikler ligine koçluk yapın.
- Mum veya tütsü yakın.
- Müzeye gidin.
- Müzik aleti çalın.
- Olumlu düşünceleri gözünüzde canlandırarak birkaç dakika boyunca derin nefes alıp verin.
- Operaya veya tiyatroya gidin.
- Oyun oynayın (bir takımla veya kendi başınıza).
- Örgü örün.
- Özür dileyin.
- Parkta veya sahilde vakit geçirin.
- Pazara gidin.
- Radyoda çalan şarkıya eşlik edin.
- Resim yapın.
- Sabahları parlak ışık terapisi deneyin.
- Sadece “seni seviyorum” demek için birine telefon açın.
- Sadece sohbet etmek için arkadaşlarınızı veya ailenizi evinize davet edin.
- Sağlık sigortası yaptırın.
- Sevdiğiniz birinin mezarını ziyaret edin ve bugün sizinle gurur duyacağı neler yaptığınızı anlatın.
- Sevgilinize sarılın.
- Sevgilinize veya kendinize vermek üzere bir demet çiçek alın.
- Sinemaya veya konsere gidin.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.



- Size kahve servisi yapan kişiye gününün nasıl geçtiğini sorun.
- Sokak hayvanı evlat edinin veya koruyucu ailesi olun.
- Stand-up gösterisi izleyin.
- Stresli bir iş arkadaşınıza yardım edip edemeyeceğinizi sorun.
- Su kayağı yapın.
- Süpermarkette elinde sadece birkaç ürün olan birinin sizden önce kasadan geçmesine izin verin.
- Sürekli ertelediğiniz o mamografiyi veya öteki tıbbi testleri yaptırın.
- Sürpriz bir parti planlayın.
- Şiir yazın.
- Taş sektirin.
- Telefonunuzu bir saatliğine kapatın.
- Televizyonsuz veya bilgisayarsız bir akşam geçirin.
- Terapistte görünün.
- Uçurtma uçurun.
- Ufak tefek işlerinizi yürüyerek veya bisikletle halledin.
- Uzaktaki bir arkadaşınızla Skype'tan konuşun.
- Vergilerinizi hesaplayın.
- Yaprakları toplayın.
- Yardım kuruluşlarına internetten ufak bir bağış yapın.
- Yelken yapın.
- Yemek pişirin.
- Yirmi dakika şekerleme yapın.
- Yoga veya pilates kursuna yazılın.
- Yürüyüşe çıkın.
- Yüzün.



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ

Dopamin Yükseltici Aktiviteler

- Ağırlık kaldırın.
- Ağda yaptırın 😊
- Arkadaşlarınızla poker oynayın.
- Askeri eğitim tarzındaki fitness derslerine katılın.
- Atış poligonuna gidin.
- Beş bin metrelik koşuya hazırlanın.
- Bilardo oynayın.
- Bilgisayarınızdaki o hiç kullanmadığınız programlardan birini öğrenmeye çalışın.
- Bir şey icat edin.
- Bir şeyler inşa edin.
- Bir şeyleri tamir edin.
- Bir yere zamanında varın.
- Birine kısa mesaj atarak onu neden takdir ettiğinizi yazın.
- Bu akşam eşiniz/sevgilinizle ilişkiyi başlatan siz olun.
- Bu yıl yapmak istediğiniz beş şeyi yazın.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

- Bugün farklı bir renkte makyaj yapın.
- Burcunuzu okuyun.
- Çeşitli internet sitelerinden kendinize yeni bir ev arayın.
- Çocuklarınız için engelli koşu parkuru kurun ve parkuru kimin en hızlı tamamladığını görün.
- Çocuklarınızla birlikte bir dans partisi verin.
- Çocuklarınızla birlikte oyun parkına gidin.
- Çok acı salsa sosu hazırlayın.
- Dağ bisikletine binin.
- Daha önce hiç denemediğiniz bir şey yiyin.
- Daha önce hiç denemediğiniz bir yemeği pişirin.
- Daha önce hiç denemediğiniz bir yerden sağlıklı yemekler sipariş edin.
- Daha önce hiç gitmediğiniz bir restoranda yemek yiyin.
- Daha önce hiç görmediğiniz bir şehre gidin.
- Dans dersi alın.
- Dart oynayın.
- Dişlerinizi beyazlatın.
- Tenis gibi yeni bir sporu deneyin.
- Evinizdeki bir odayı farklı bir renge boyayın.
- Fantezi futbol ligi kurun.
- Futbol oynayın.
- Gokart yapın.
- Havuzda trampleden atlayın.
- Hayatınız boyunca yapmak istediğiniz 10 şeyi yazın.
- Hayvanat bahçesine gidin.
- Hedef listenizi daha küçük ve yapılabilir alt hedeflere bölün.
- Hep yapmak istediğiniz o konuşmayı yapın.
- Heyecan verici bir roman veya hikaye okuyun.
- Hoşlandığınız birine çıkma teklif edin.
- İnternette arkadaşlık sitelerine kayıt olun.
- İnternet sitelerindeki gruplardan birine katılın (yürüyüş grubu, gezi grubu gibi).
- İnternette tatil yerlerini inceleyin.
- İp atlayın.
- İş başvurusu yapın.
- İşten dönerken evinize gidecek yeni bir yol keşfedin.
- Kar aracı kullanın.
- Kayak yapın.
- Kendinize bir blog oluşturun.
- Kısa mesafe koşusuna katılın.
- Kişisel fitness eğitmeni tutun.
- Kondisyon bisikleti dersine katılın.
- Konferansa katılın.
- Korku veya aksiyon filmi izleyin.
- Köpeğinizle oyun oynayın.
- Köpeğinizle tempolu yürüyüş yapın.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

- Lunaparkta hız trenine binin.
- Masa oyunları oynayın.
- Masa tenisi oynayın.
- Meditasyon yapın.
- Merdivenlerden çıkın.
- Mizah dergisi okuyun.
- Mobilyalarınızın yerini değiştirin.
- Dans dersi alın.
- Oy verin.
- Öpüşün.
- Paten kayın.
- Radyodaki bir yarışmaya katılın.
- Rafting yapın.
- Saçınızı farklı bir renge boyayın.
- Saçınızı kestirin.
- Sadece bakmak için ziyarete açık olan satılık bir eve gidin.
- Saklambaç oynayın.
- Sekiz saat uyuyun.
- Sevdiğiniz bir komedyenin stand up gösterisine bilet alın.
- Sevgilinize romantik bir sürpriz yapın.
- Sizi tatmin edecek heyecanlı bir projede gönüllü olarak çalışın.
- Sizi zorlayan sudoku-kare bulmaca-poker gibi bir oyun veya bulmacayla uğraşın.
- Soğuk bir duş alın.
- Sokak sanatçısını seyredin.
- Spor karşılaşması izleyin.
- Spor yapın.
- Şarkı yazın ve birine söyleyin.
- Şehrin daha önce hiç gitmediğiniz bir yerinden geçerken trenden veya otobüsten inin veya oraya arabanızla gidin.
- Tavlâ oynayın.
- Telefonunuzla bir film çekin.
- Temalı bir parti verin.
- Terapistte görünün.
- Tırnaklarınızı farklı bir renge boyayın.
- Tiyatro oyununda rol alın.
- Top oynayın.
- Toplum içinde konuşma grubu bulun ve katılın.
- Uçakların kalkışını izleyin.
- Vitrinlere bakın.
- Yağmurda yürüyüşe çıkın.
- Yarışma programı seyredin.
- Yarışmaya katılın.
- Yazdığınız kısa hikayeyi veya şiiri yayınlanması için bir dergiye gönderin.
- Yeni bir arabayı test sürüşüne çıkarın.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

- Yeni bir çift ayakkabı deneyin.
- Yeni bir yoldan yürüyün.
- Yoğun kardiyo egzersizi yapın.
- Yüksek sesli müzik eşliğinde tempolu şekilde evinizi temizleyin.



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ
SENEM EKE YILDIZ

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

