

## Dopamina – Ce poti face:

- Dormi suficient, adica 7-9 ore pe zi
- Implica-te in actiuni de **voluntariat**
- **Fa-ti liste** "to do" si urmeaza-le
- Stabileste-ti scopuri pe termen scurt, mediu si lung
- **Creeaza ceva:** poezie, muzica, arta, scrie un jurnal
- Aloca timp pentru **exercitii fizice**
- **Sarbatoreste** micile realizari zilnice



Chimia fericirii din creierul nostru

relaxarea pot stimula eliberarea de endorfin

## Oxitocina – Ce poti face :

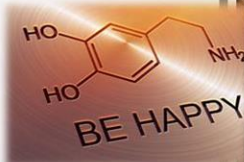
- Oferă o îmbrățișare cuiva, o atingere fizica
- Fa zilnic exerciții fizice
- Fii generos cu ceilalți
- **Socializează** cat mai mult
- Ia-ti un animal de companie
- Mergi la masaj sau acupunctura
- Practica meditația sau yoga



## Puterea Naturală a Creierului

## Endorfinele Ce poti face :

- Practica aerobic si acupunctura
- **Mănâncă ciocolata neagra** mâncare picanta
- **Dansează** si cânta
- Practica hobby uri
- Fa exerciții fizice, masaj meditație;
- **Razi/plângi alături de cei dragi**



## Serotonina – Ce poti face :

- Reamintește-ti **momentele care contează** pentru tine
- Fa exerciții fizice
- Mergi la **masaj**
- **Bucura te de natura**, stai cat mai **mult in aer liber**
- **Stai mult la soare** (vitamina D)
- Dormi suficient (8-9 ore pe noapte)
- **Mănâncă sănătos**
- Spune ' mulțumesc! ' <sup>NH<sub>2</sub></sup>



Chimia fericirii din creierul nostru

**Chimia fericirii din  
creierul nostru**

**NU LĂSA**

**DROGUL**

**SĂ**

**TE**

**CONTROLEZE**

# Dopamina – Ce poti face:

- **Dormi** suficient, adica 7-9 ore pe zi
- Implica-te in actiuni de **voluntariat**
- **Fa-ti liste** "to do" si urmeaza-le
- Stabileste-ti scopuri pe termen scurt, mediu si lung
- **Creeaza ceva:** poezie, muzica, arta, scrie un jurnal
- Alocă timp pentru **exerciții fizice**
- **Sărbătorește** micile **realizări** zilnice



**Chimia fericirii din creierul nostru**

**relaxarea** pot stimula eliberarea de endorfine.

# Oxitocina – Ce poti face :

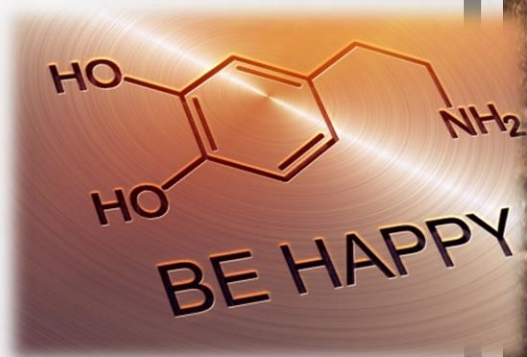
- Oferă o îmbrățișare cuiva, o atingere fizica
- Fa zilnic exerciții fizice
- Fii generos cu ceilalți
- Socializează cat mai mult
- Ia-ti un animal de companie
- Mergi la masaj sau acupunctura
- Practica meditația sau yoga



Chimia fericirii din creierul nostru

# Endorfinele Ce poti face :

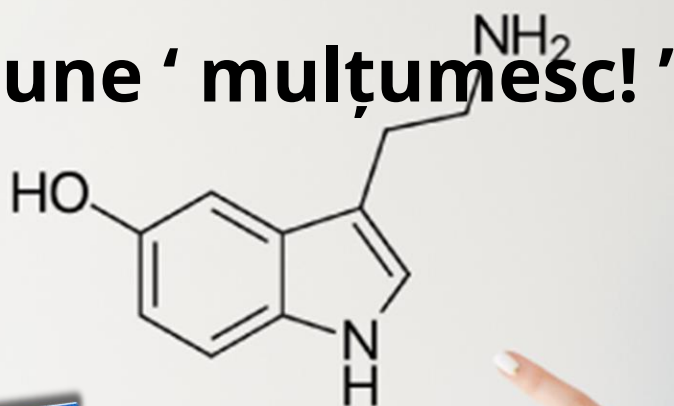
- Practica aerobic si acupunctura
- **Mănâncă ciocolata neagra**  
mâncare picanta
- **Dansează si cânta**
- **Practica hobby uri**
- Fa exerciții fizice, masaj  
meditație;
- **Razi/plângi alături de cei  
dragi**



Chimia fericirii din creierul nostru

# Serotonina – Ce poti face :

- Reamintește-ti **momentele care contează** pentru tine
- Fa exerciții fizice
- Mergi la **masaj**
- **Bucura te de natura**, stai cat mai **mult in aer liber**
- **Stai mult la soare** (vitamina D)
- Dormi suficient (8-9 ore pe noapte)
- **Mănâncă sănătos**
- **Spune ' mulțumesc! '**



Serotonina,  
hormonul fericirii



FIGURA

## Dopamină

- dormi 7-9 ore
- sărbătorește micile realizări zilnice
- alocă zilnic timp pentru exerciții fizice

## Oxitocină

- meditează
- oferă o îmbrățișare cuiva
- fii generos

## Serotonină

- spune „Mulțumesc”
- bucură-te de natură
- reamintește-ți momente care contează pentru tine

## Endorfină

- practică hobby-uri
- râzi alături de cei dragi
- dansează
- cântă

# Chimia fericirii



Alternativa Naturală la Droguri

Chimia fericirii din creierul nostru

# Descoperă Adevărata Fericire: Cum Creierul Furnizează Efectul Drogurilor Fără Să Ne Drogăm

## CELE 6 DROGURI ALE FERICIRII



### ADRENALINA

#### REAȚIA

Rupi rutina.  
Ieși din zona ta  
de confort

### SEROTONINA

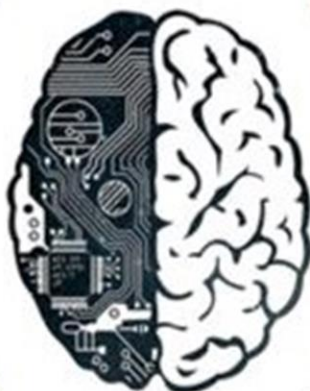
#### Bunadispoziție

Apreciază valoarea  
a ceea ce ai  
(obiecte și relații)

### DOPAMINA

#### EUFORIA

Fă o listă cu  
obiective de atins.  
Atinge-le!



### OXITOCINA

#### AFEȚIUNE

E de ajuns  
o îmbrățișare  
de câteva secunde

### ENDORFINE

#### BUNĂSTARE

Mănâncă ciocolată  
mângâie animalele  
ascultă muzică.

### GABA

#### ANTISTRES

Meditația este  
un remediu  
natural contra  
anxietății.

# Puterea Naturală a Creierului



## Alternativa Naturală la Droguri

# chimia fericirii



### dopamina

- mancatul
- atingerea obiectivelor
- finalizarea unei sarcini
- activitati de ingrijire personala

### endorfinele

- exercitiile fizice
- muzica
- film
- rasul
- ciocolata neagra

Cum pot fi  
crescuți hormonii  
fericirii prin  
metode naturale

### ocitocina

- socializarea
- atingerea fizica
- joaca cu un animal
- ajutorul oferit celorlati
- complimentele
- imbratisarile

### serotonina

- expunerea la soare
- statul in natura
- masajul
- cititul si meditarea
- multumirea

Chimia fericirii din creierul nostru

# Cele 4 Substanțe din Creier care Ne Fac Fericiți:

## Secretul Fericirii pe Calea Naturală



### DOPAMINĂ

Dormi 7-9 ore.

Sărbătorește micile realizări zilnice.

Alocă zilnic timp pentru exerciții fizice.

### OXITOCINĂ

Meditează.

Oferă o îmbrățișare cuiva.

Fii generos.

### CHIMIA FERICIRII

### SEROTONINĂ

Spune "Mulțumesc!"

Bucură-te de natură.

Reamintește-ți momente care contează pentru tine.

### ENDORFINĂ

Practică hobby-uri.

Râde alături de cei dragi.

Dansează.

Cântă.

Chimia fericirii din creierul nostru

# FĂRĂ#DROGURI

Puterea Naturală a Creierului

# SPUNEMU

# LA DROGURI

[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/VIEW/  
WEBANTIDROG/](https://sites.google.com/view/webantidrog/)



**Chimia fericirii din creierul nostru**

TEL - VERDE : 0800870070



[https://sites.google.com/view/](https://sites.google.com/view/webantidrog)

webantidrog

# SPUNE

## DROGURILOR

# NU



Rămâi în siguranță și fii vigilent

Aflați ce este bine și ce este greșit

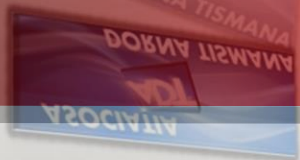
TEL-VERDE: 0800870070

TEL-VERDE: 0800870070

Aflați ce este bine și ce este greșit

Rămâi în siguranță și fii vigilent

# Alternativa Naturală la Droguri



## Chimia fericirii din creierul nostru



## OXITOCINĂ

- Meditează
- Oferă cuiva o îmbrățișare
- Fii generos

02



## ENDORFINĂ

- Practică hobby-uri
- Râzi alături de cei dragi
- Dansează
- Cântă

03

# CHIMIA FERICIRII

01

## DOPAMINĂ

- Dormi 7-9 ore
- Sărbătorește micile realizări zilnice
- Alocă zilnic timp pentru exerciții fizice



## SEROTONINĂ

- Spune „Mulțumesc!”
- Bucură-te de natură
- Reamintește-ți momente care contează pentru tine

04



# Alternativa Naturală la Droguri

# Chimia fericirii din creierul nostru

# Chimia Fericirii VS Droguri



## DOPAMINA – CE POTI FACE:

- **Dormi** suficient, adica 7-9 ore pe zi;
- Implica-te in actiuni de **voluntariat**;
- **Fa-ti liste** "to do" si urmeaza-le;  
Stabileste-ti scopuri pe termen scurt, mediu si lung; **Creeaza ceva**: poezie, muzica, arta, scrie un jurnal, Aloca timp pentru **exercitii fizice**.
- **Sarbatoreste** micile realizari zilnice;

## OXITOCINA – CE POTI FACE :

- **Ofera o imbratisare cuiva**, o atingere fizica;
- Fii generos cu ceilalti;
- **Socializeaza cat mai mult**;
- Ia-ti un animal de companie;
- **Mergi la masaj sau acupunctura**;
- Fa zilnic exercitii fizice;
- **Practica meditatia sau yoga**.

## CHIMIA FERICIRII DIN CREIERUL NOSTRU

## ENDORFINELE – CE POTI FACE :

- **Razi/plangi alaturi de cei dragi**;
- Practica aerobic si acupunctura;
- **Mănâncă ciocolata neagra**, mâncare picanta;
- **Dansează si cânta**; Practica hobby uri.
- Fa exercitii fizice, masaj, meditatie;



## SEROTONINA – CE POTI FACE :

- **Bucura te de natura**, stai cat mai mult in aer
- **liber**; Fa exercitii fizice; Mergi la **masaj**;
- Reaminteste-ti **momentele care conteaza**
- pentru tine; **Stai mult la soare** (vitamina D);
- Dormi suficient (8-9 ore pe noapte);
- **Mănâncă sănătos**; Spune 'mulțumesc!'.



Puterea Naturală a Creierului



# C H I M I A F E R I C I R I I



## DOPAMINA

- FINALIZEAZA UN PROIECT
- SARBATORESTE MICILE VICTORII
- ACTIVITATI FIZICE
- ASCULTA MUZICA PREFERATA

### Make the Most of Your Happy Chemicals



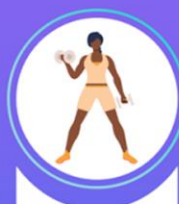
#### **DOPAMINE** Reward Chemical

- Complete a task
- Perform self-care
- Celebrate small wins
- Eat food
- Listen to music
- Create something



#### **OXYTOCIN** Love Hormone

- Play with a pet
- Play with a baby
- Hug someone
- Share compliments
- Hold hands
- Be with friends



#### **SEROTONIN** Mood Stabilizer

- Regular Exercise
- Enjoy the sunshine
- Take a walk
- Meditate
- Go swimming
- Go cycling



#### **ENDORPHIN** Pain Reliever

- Laugh out loud
- Use essential oils
- Take a bath
- Eat dark chocolate
- Watch a comedy
- Exercise

# Alternativa Naturală la Droguri

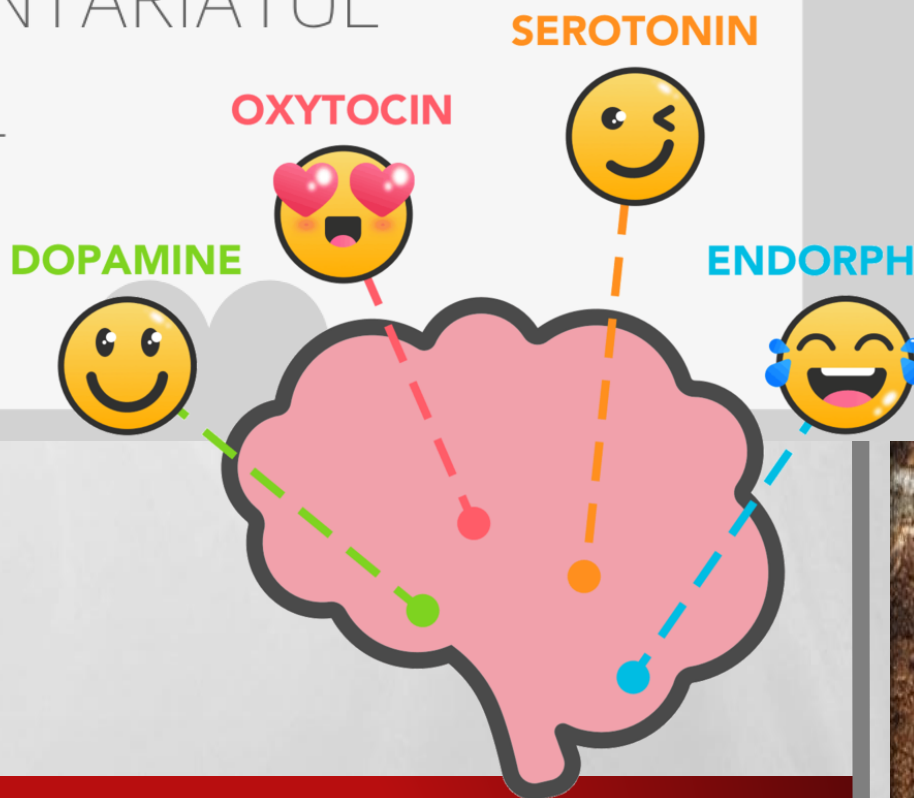
# Chimia fericirii din creierul nostru

# CHIMIA FERICIRII



## ENDORFINELE

- DANSUL
- CIOCOLATA NEAGRA
- VOLUNTARIATUL
- RASUL



**Alternativa Naturală la Droguri**

**Chimia fericirii din creierul nostru**



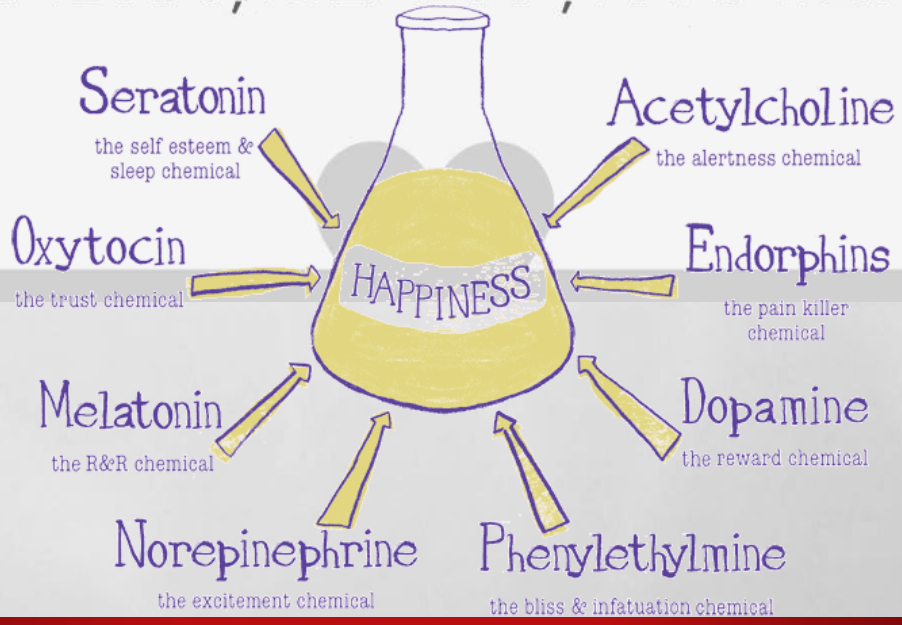
# C H I M I A F E R I C I R I I



## Recomandari

### OXITOCINĂ

- RELAȚII SĂNĂTOASE
- JOACĂ-TE CU UN CAINE
- AJUTĂ-I PE CEILALȚI
- IMBRĂȚISEAZĂ-ȚI FAMILIA



**Alternativa Naturală la Droguri**

**Chimia fericirii din creierul nostru**



C H I M I A



F E R I C I R I

*Recomandari*

## SEROTONINĂ

- MEDITEAZĂ
- RESPIRĂ ADANC
- ALEARGĂ
- STAI LA SOARE

# the **Happy Brain**

you have power over your

happy brain chemicals

**dopamine serotonin**

**oxytocin & endorphin**



# Alternativa Naturală la Droguri

# Chimia fericirii din creierul nostru



**PROIECT Fii un lider în propria ta viață și alege să-ți construiești o lume Fără Droguri**

Acest ghid are ca scop să te informeze cu privire la principalele tipuri de droguri și riscurile asociate consumului lor.



**SPUNE  
NU**  
Drogurilor

Ghid antidrog pentru tineri:  
**"O VIAȚĂ  
SĂNĂTOASĂ ȘI  
FERICITĂ ESTE  
ALEGEREA TA !"**

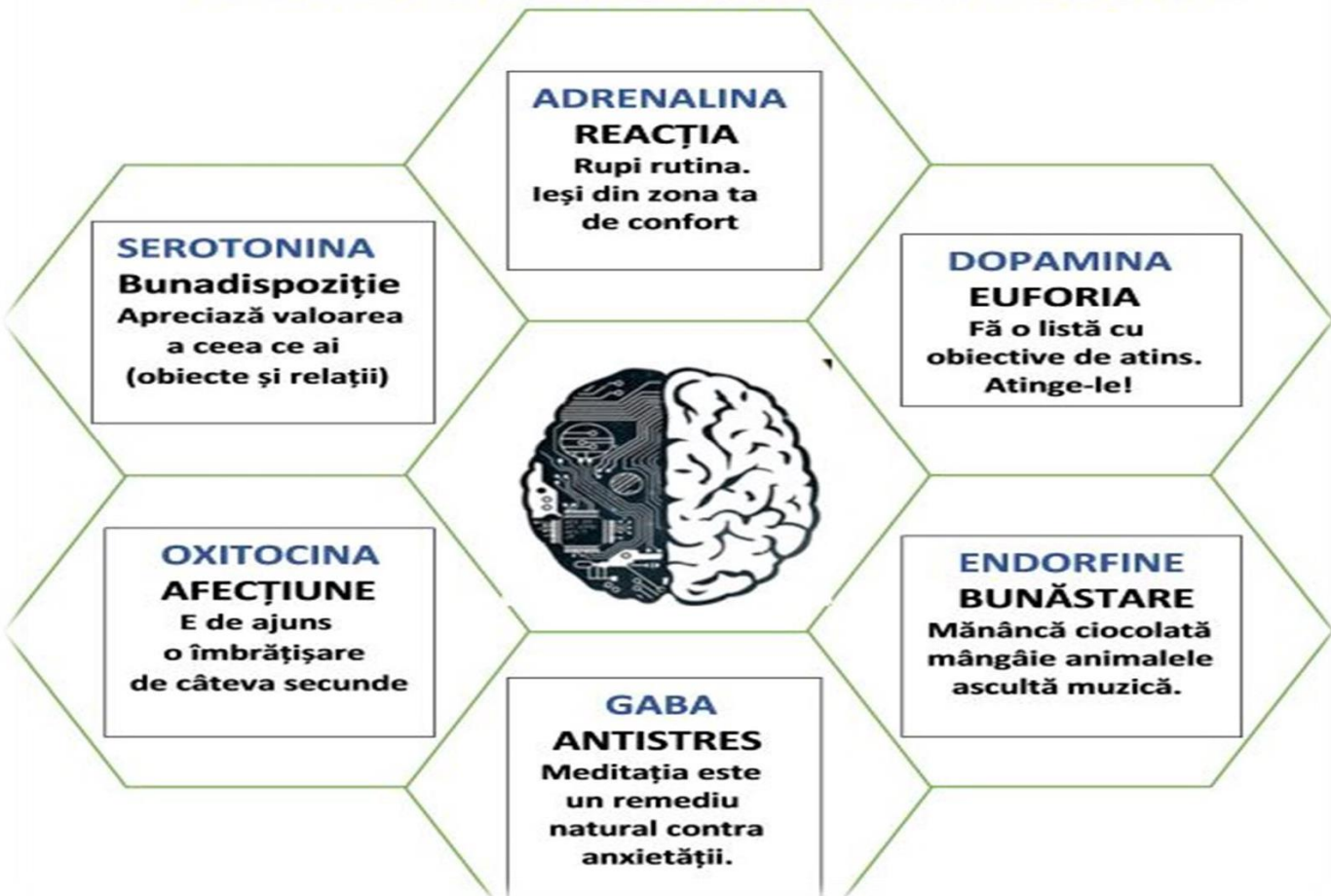
**Drogurile pot duce la moarte prematură**

Campania de informare și prevenire antidrog  
**FĂRĂ#Droguri = Tu ai puterea de a face diferența**

**LUMEA DROGURILOR  
NU ESTE LUMEA TA!**

Tineri, alegeți sănătatea și succesul în locul distrugerii prin consumul de droguri. Alegeți să faceți alegeri pozitive și să căutați alternative care să vă ajute să vă atingeți obiectivele și să fiți lideri ai generației voastre. **Refuzati consumul de droguri și alegeți să trăiți o viață plină de sănătate și de succes!**

## CELE 6 DROGURI ALE FERICIRII



**Chimia fericirii din creierul nostru**

# Chimia fericirii din creierul nostru

## Dopamina – Ce poti face:

**Dormi** suficient, adica 7-9 ore pe zi; **Implica-te** in actiuni de **voluntariat**; **Fa-ti liste** "to do" si urmeaza-le; **Stabileste-ti** scopuri pe termen scurt, mediu si lung; **Creeaza ceva:** poezie, muzica, arta, scrie un jurnal, **Aloca timp** pentru **exercitii fizice**. **Sarbătoreste** micile realizări zilnice

## Endorfinele Ce poti face:

• **Razi/plângi alături de cei dragi**; Practica aerobic si acupunctura; **Mănâncă ciocolata neagra**, mâncare picanta; **Dansează si cânta**; **Practica hobby uri**. Fa exercitii fizice, masaj, meditație;

## Oxitocina Ce poti face:

• **Oferă o îmbrățișare cuiva**, o atingere fizica; Fii generos cu ceilalți; **Socializează cat mai mult**; la-ti un animal de companie; **Mergi la masaj sau acupunctura**; Fa zilnic exercitii fizice; **Practica meditația sau yoga**.

## Serotonina Ce poti face:

• **Bucura te de natura**, stai cat mai **mult in aer liber**; Fa exercitii fizice; Mergi la **masaj**; • Reamintește-ti **momentele care contează** pentru tine; **Stai mult la soare** (vitamina D); Dormi suficient (8-9 ore pe noapte); **Mănâncă sănătos**; **Spune ' mulțumesc ! '.**



Puterea Naturală a Creierului



<https://sites.google.com/view/webantidrog/>

FĂRĂ#DROGURI

ALEGE

Viata

NU

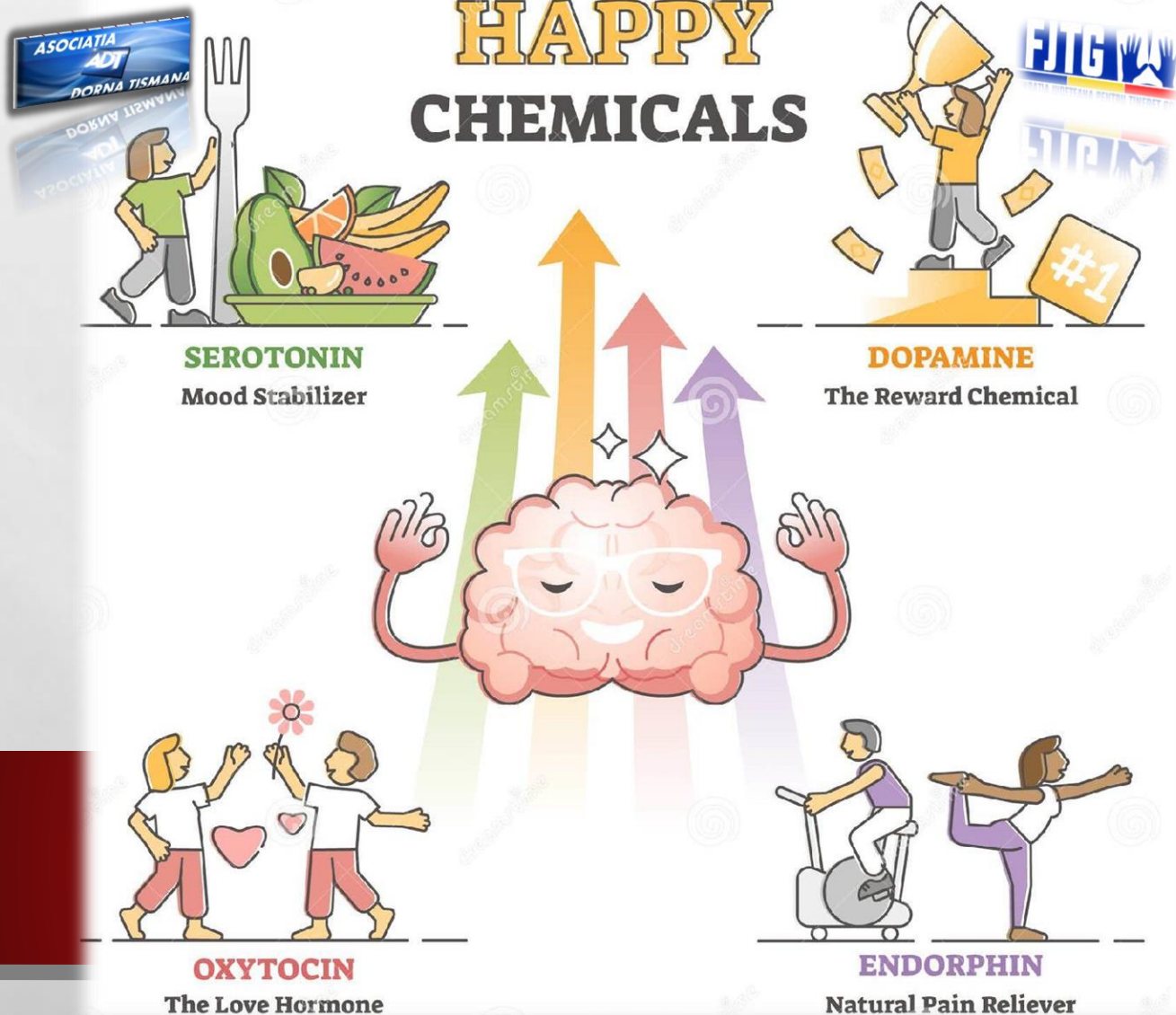
DROGURILE

Chimia fericirii din creierul nostru

Dumitrescu Marcel Alexandru, președinte FJTG, și Antonio Tomoniu, Vicepreședinte FJTG & președinte ADT, sunt inițiatorii proiectului "Fii un lider în propria ta viață și alege să-ți construiești o lume Fără Droguri" în cadrul Campaniei de informare și prevenire antidrog „Fără#Droguri = Tu ai puterea de a face diferența”. Acest proiect și Ghidul Practic "Chimia Fericirii Versus Droguri" se nasc dintr-o viziune curajoasă și **convingerea profundă că trebuie să oferim o soluție alternativă și mai sănătoasă față de consumul de droguri**. Cu toții conștientizăm problemele grave pe care le generează drogurile în societate: distrug vieți, familii și comunități întregi. De aceea, Marcel Alexandru Dumitrescu și Antonio Tomoniu au ales să acționeze, să ofere informații valoroase și soluții practice prin acest Ghid Practic.

Prin intermediul Ghidului Practic "Chimia Fericirii Versus Droguri," ei **aduc în prim-plan o alternativă mai sănătoasă și sustenabilă pentru a experimenta bucuria și fericirea în viață**. Ideea principală este că nu avem nevoie de substanțe nocive pentru a ne simți bine. **Creierul nostru este un laborator intern de fericire, capabil să producă substanțele chimice necesare pentru a ne aduce stări de bine și fericire autentice**. Acest ghid oferă informații practice, sfaturi și strategii pentru a stimula producția de substanțe chimice ale fericirii, cum ar fi dopamina, oxitocina, endorfinelor și serotonina, în mod natural. **Încurajează oamenii să se implice în activități pozitive, să-și dezvolte relații sănătoase, să practice tehnici de relaxare și să ducă un stil de viață echilibrat**.

Astfel, Ghidul Practic "Chimia Fericirii Versus Droguri" oferă o soluție concretă și accesibilă pentru cei care se confruntă cu tentația consumului de droguri sau pentru cei care doresc să se bucure de o viață fericită și sănătoasă. Acesta **pune puterea înapoi în mâinile oamenilor, subliniind că ei au controlul asupra propriei lor fericiri și că pot alege calea sănătoasă către bucurie, fără a recurge la substanțe periculoase**.

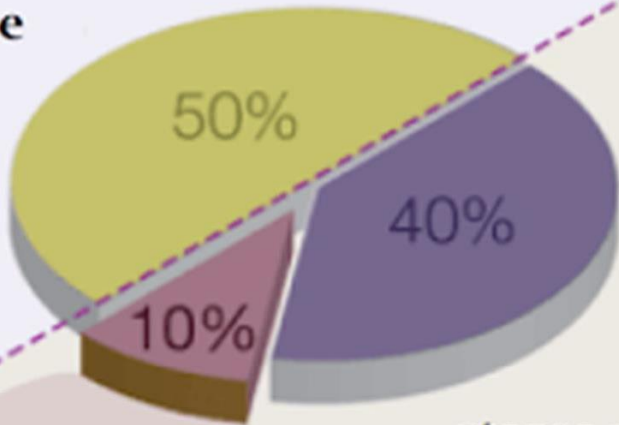


# Chimia fericirii din creierul nostru

# FERICIREA

depinde de...

gene



circunstanțe

starea mentală



## Chimia fericirii din creierul nostru

### Dopamina – Ce poti face:

**Dormi** suficient, adica 7-9 ore pe zi; **Implica-te** in acțiuni de **voluntariat**; **Fa-ti liste** "to do" si urmează-le; **Stabilește-ti** scopuri pe termen scurt, mediu si lung; **Creează ceva:** poezie, muzica, arta, scrie un jurnal, Alocă timp pentru **exerciții fizice**. **Sărbătorește** micile realizări zilnice

### Oxitocina Ce poti face:

•**Oferă o îmbrățișare** cuiva, o atingere fizica; Fii generos cu ceilalți; **Socializează cat mai mult**; la-ti un animal de companie; **Mergi la masaj sau acupunctura**; Fa zilnic exerciții fizice; **Practica meditația sau yoga**.

### Endorfinele Ce poti face:

•**Razi/plângi alături de cei dragi**; Practica aerobic si acupunctura; **Mănâncă ciocolata neagra**, mâncare picanta; **Dansează si cânta**; **Practica hobby uri**. Fa exerciții fizice, masaj, meditație;

### Serotonina Ce poti face:

•**Bucura te de natura**, stai cat mai mult in aer liber; Fa exerciții fizice; Mergi la **masaj**; •Reaminteste-ti **momentele care contează** pentru tine; **Stai mult la soare** (vitamina D); Dormi suficient (8-9 ore pe noapte); **Mănâncă sănătos**; **Spune 'mulțumesc!'**.

## DOPAMINA

COGNIȚIE  
COMPORTAMENT

MEMORIE

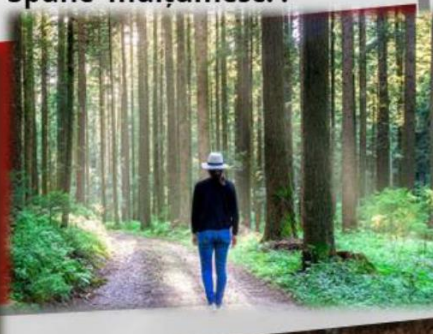
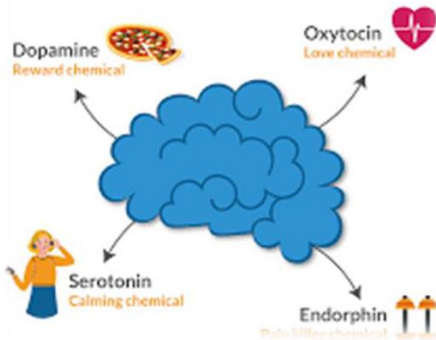
MIȘCARE

SOMN

ÎNVĂȚARE

INHIBIȚIA PROLACTINELOR

The Chemistry of Happiness



# Chimia fericirii din creierul nostru