Prolite – Kita semua menginginkan kebahagiaan dalam hidup, tapi seringkali sulit untuk merasakannya. Kita terkadang terjebak dalam kegiatan sehari-hari yang melelahkan dan penuh tekanan, sehingga mencari kebahagiaan terasa seperti tugas yang tak kunjung selesai.

Perlu kita ingat adalah bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat diupayakan. Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Namun, tahukah kamu bahwa hormon-hormon di otak memiliki peran penting dalam menciptakan perasaan kebahagiaan?

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Ilustrasi seseorang yang sedang berpikir – Freepik

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan bagaimana cara meningkatkannya.

Terdapat empat hormon utama yang memiliki peran utama dalam menciptakan perasaan positif dan sensasi yang menyenangkan.

Apa Saja 4 Hormon Kebahagiaan Itu?

1. DOPAMIN

– Pinterest

Baca Selanjutnya
HP Hilang ? Segera Lacak dengan 2 Cara, Melalui Google dan IMEI