

WOMAN

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

ANATOMIE *lásky*

Green flags,
přečhozený
vztah i syndrom
supermámy

NOVÁ SEZONA, NOVÁ VY

Přivítejte nejlepší
éru svého života

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



SRPEN-ZÁŘÍ 2025

JAK PŘIVOLAT *hormony* ŠTĚSTÍ?

Chcete se cítit šťastnější,
klidnější, spokojenější?
Toužíte po radosti, vnitřní
pohodě a stabilním dobrém
naladění? Klíčem mohou být
vaše hormony.

V těle se každý den odehrává nespočet biochemických procesů, které ovlivňují nejen energii, ale i náladu, schopnost zvládat stres, chuť do života a prožívání světa kolem vás. Za příjemné pocity, motivaci, sebevědomí, klid, radost i pocit bezpečí odpovídá hormonální koktejl, který se vylučuje v reakci na to, co děláte, jak se cítíte a jak se vztahujete k sobě i k druhým. Štěstí tak není náhoda, ale přirozený důsledek toho, co se děje v mozku a těle – a toho, jak nasloucháte signálům, které vám posílají.

Dobrá zpráva na začátek

Hlavní hormony ovlivňují náladu, klid, schopnost radovat se i prožívat blízkost. Nevyplavují se náhodně, ale reagují na podněty: doteky, pohyb, dech, smích, světlo, přítomnost blízkých, vaši vděčnost nebo smysluplnost každodenních činností. Tělo vám tak neustále dává zpětnou vazbu – jako by říkalo: „Takhle



je mi dobře.“ Dobrá zpráva je, že produkci těchto hormonů můžete do velké míry ovlivnit vědomě – a tím i to, jak se cítíte. Když porozumíte tomu, co je ve vás spouští a jak je podporovat i uprostřed dne, přestanete čekat na zázračnou změnu okolností. Místo toho začnete štěstí tvořit zevnitř.

DOPAMIN: hormon radosti

Uvolňuje se, když něco dokončujete, posouváte se nebo začínáte plnit cíl. Stojí za motivací začít nový projekt, uklidit byt nebo doběhnout trasu. Odměňuje vás pocitem uspokojení a příjemného napětí. Podpořit ho můžete stanovováním dosažitelných cílů, učením se nového nebo i „odškrtnutím“ úkolu. Nejlépe funguje, když děláte to, na čem vám záleží. Vedle přirozeného dopaminu existuje i tzv. „levný dopamin“, který vzniká při konzumaci sladkostí, používání sociálních sítí či sledování krátkých videí. Ty sice přináší okamžité uspokojení, ale při častém opakování vedou k únavě a ztrátě citlivosti. O to důležitější je podporovat tvorbu dopaminu ze smysluplných aktivit, které přináší naplnění.

SEROTONIN: hormon spokojenosti a sebeúcty

Serotonin pomáhá vnímat svou hodnotu a vnitřní stabilitu. Uvolňuje se při denním světle, pohybu, pocitu vděčnosti, pravidelném režimu a pocitu smyslu. Tlumí úzkost, podporuje spánek a vyrovnané emoce. Učí vás zakotvit, ocenit přítomnost a vážit si jednoduchosti. Posiluje ho slunce, procházka v přírodě, vděčnost v srdci a teplý čaj v ruce. Ale i přílišná rutina může vést ke stagnaci. Uzavřete-li se do stereotypu, ztrácíte chuť objevovat. Proto je důležité hledat rovnováhu mezi jistotou a novými podněty.

ENDORFIN: přírodní analgetikum

Uvolňuje se při pohybu, smíchu, tanci, ale i po pláči nebo překonání bolesti. Vyvolává euforii, tlumí stres a zvyšuje odolnost. Pomáhá zvládat těžké chvíle s lehkostí. Nejlépe ho podpoříte radostným pohybem – během, tancem, jógou, plaváním, ale i smíchem nebo hudbou. Endorfin vás propojuje s tělem a přináší pocit živosti a tělesného štěstí.

Důležitá je ale rovnováha. Příliš intenzivní výkon bez odpočinku může vést k vyčerpání. Tělo potřebuje nejen radost, ale i regeneraci.

OXYTOCIN: hormon důvěry, lásky a blízkosti

Vzniká při objetí, doteku, sdílení a péči a posiluje vztahy, empatii a pocit bezpečí. Pomáhá navazovat pouta s partnerem, dítětem i přáteli. Uvolňuje se při hlubokém rozhovoru, smíchu, držení za ruku, ale i během masáže a tělesné terapie. Doteky a vědomý tělesný kontakt mají uzemňující a léčivý účinek. Oxytocin je kotvou ve vztazích. Když ho máte dost, cítíte propojení, přijetí a lásku. Tělesná blízkost, pohlazení nebo objetí zklidní nervový systém a obnoví rovnováhu. Naopak dlouhodobá osamělost nebo kontakt jen přes obrazovky jeho hladinu snižují, což vede k odpojení a vnitřní prázdnotě. Dotek nic nenahradí – je to jeden z nejpřirozenějších léků.

KORTIZOL: hormon, který nám bere klid

Nesmíme zapomenout na hormon, který sice nepřináší štěstí, ale ovlivňuje schopnost ho prožívat – kortizol. Klíčem k pohodě je umět jeho produkci předcházet a při stresu ho včas a šetrně uvolňovat. Kortizol je hormon stresu. V malých dávkách je užitečný – pomáhá zvládnout zátěž a zvýšit pozornost. Problém nastává, když zůstává aktivní příliš dlouho: oslabuje imunitu, zhoršuje spánek, vyčerpává a ovlivňuje náladu. Dlouhodobý stres může vést k únavě, úzkosti a vyhoření. Prevencí je včasné zastavení – znalost svých limitů, odpočinek, pravidelný spánek, dech, příroda, doteky nebo koupel. A když už se kortizol nahromadí, uvolní jej pohyb, pocení, pláč nebo smích. Tanec, křik do polštáře či chůze tělu přinesou úlevu.

Štěstí jako vnitřní alchymie

Lidské tělo je jako vesmírná loď – plná propojených systémů, senzorů, jemných signálů a chemických zpráv. Když se naučíte rozumět tomu, co vám říká, můžete začít vědomě řídit vnitřní pohodu. Hormony nejsou nepřátelé ani tajemství – jsou klíčem. A když víte, jak podpořit ty, které přináší radost, a jak zklidnit ty, které berou sílu, získáváte mocný nástroj. Díky tomu se z každodenního života může stát vědomá cesta k rovnováze. Cesta, na které se učíte být lidmi, kteří se cítí dobře ve vlastním těle a svém srdci. Štěstí není náhoda. Je to biologická alchymie, kterou můžete den za dnem tvořit sama.

— Natalia Byková (NataliaBykova.cz)