

SO BRINGEN SIE MEHR LACHEN IN IHREN ALLTAG!

Wenn Sie diese Tipps beachten, wird Ihnen Ihr Arzt beim nächsten Mal ein Rezept geben auf dem steht: „Machen Sie was Sie wollen! Aber 3 x täglich!“

Viel Glück, Erfolg und heitere Grüße ;)
Ihre Gabriela Leppelt-Remmel

Tipp 1

Zaubermittel

Lachen ist ein Zaubermittel und entwaffnet! Vergessen Sie Alkohol, Drogen oder Aufputzmittel! Lachen Sie bei jeder Gelegenheit, zu Hause, mit Kollegen, mit Kunden. Machen Sie einen eleganten Bogen um ewig nörgelnde Zeitgenossen. Spielen Sie mit Ihren Kindern und Freunden! Schauen Sie sich lustige Filme und Videos (z.B. YouTube) an und lesen Sie lustige Bücher und Comics. Gehen Sie regelmäßig in einen Lach(yoga)club in ihrer Nähe, um Ihr Lachen nicht dem Zufall zu überlassen. Auf dem deutschen Lachclub-Portal Lachclub.info und auf Lachyoga-Institut.de finden Sie viele Adressen.

Tipp 2

Lachen kultivieren

Besuchen Sie Comedy-Theater und gehen Sie öfter zur Stand-up-Comedy. Lachen Sie vor wichtigen Kundengesprächen und lachen Sie über sich selbst. Schütteln Sie sich kräftig mit dem ganzen Körper und lachen Sie Stress ab. Setzen Sie sich ab und zu mal eine rote Nase auf. Nehmen Sie einen Bleistift 10 Minuten lang so zwischen die Lippen, dass der Zygomaticus Major (Muskel der Freude) gleichmäßig hochgezogen wird. Konzentrieren Sie sich bewusst mehr auf gute Nachrichten. Hängen Sie lustige Bilder und Poster auf. Wechseln Sie öfter den Bildschirmschoner mit Ihren Lieblingsbildern und lustigen Bildern. Machen Sie zwischendurch mal ein witziges Computerspiel. Kultivieren Sie das Lachen und die Freundlichkeit wie einen Acker.

Tipp 3

Aus der Rolle fallen

Machen Sie mal was anderes. Fallen Sie aus der Rolle. Das rüttelt Gewohnheiten durcheinander, bringt Schwung, Spaß und neue Ideen. Beispiele: Denis Tito, der erste Weltraumtourist, hat sich damit einen Kindheitstraum erfüllt. Wollten Sie nicht auch schon immer mal . . . ? Machen Sie mal ein ganzes Wochenende (oder länger) nur das, was Ihnen gefällt. Schauen Sie sich das Nordlicht an, einen Vulkan, machen Sie eine Safari mit, fliegen Sie mit einem Heißluftballon, lernen Sie etwas Neues. Leben ist Dynamik. Bewegung weckt Lebensfreude. Das merkt man Ihnen an und Sie stecken andere mit Ihrem Esprit an.

Tipp 4

Es gibt nur eine Gesundheit

Achten Sie vor allem auf Ihre Gesundheit. Entspannen Sie sich zwischendurch. Legen Sie die Beine hoch. Erschöpfen Sie sich nicht. Passen Sie auf, dass Sie nicht ausbrennen. Trinken Sie viel Wasser, gehen Sie oft an die frische Luft. Essen Sie regelmäßig und mit Freude. Wenn Sie Ihrem Passfoto ähneln, sollten Sie Urlaub machen. Kompensieren Sie Stress und Frust nicht mit Alkohol. Das ist eine böse Falle! Der Sternekoch Christian Rach (Phil, Math.) hat gesagt: „Ich habe noch nie getrunken. Und ich muss sagen, es läuft trotzdem flüssig.“

Tipp 5

Nehmen Sie sich nicht so ernst

Nehmen Sie Niederlagen sportlich und mit Humor. Feiern Sie Ihre Erfolge! Niemand ist perfekt. It's perfect to be unperfect! So ist das Leben. Rückschläge sind Lernphasen, für die Sie sich bedanken sollten. Hier liegt Ihr Entwicklungspotenzial. Not macht erfinderisch. „Wenn dir das Leben eine Zitrone schenkt, mach Limonade draus.“ Irische Weisheit. Witz: Die Amerikaner fliegen zum Mond. Plötzlich eine Meldung an die NASA: „Hey, ihr da unten, die Russen sind vor uns da und malen den Mond rot an!“ Daraufhin die Meldung der NASA: „Wartet bis sie fertig sind und schreibt Coca Cola drauf!“ Unglaublich, aber wahr: Charlie Chaplin hat mal an einem Wettbewerb für Charlie Chaplin mitgemacht und ist nur auf den 3. Platz gekommen! Es hat seinem Ruhm nicht geschadet. Und wie man sieht, sind Juroren auch nicht perfekt. Bleiben Sie also locker.

© Lachyoga Institut | Gabriela Leppelt-Remmel

Haffkruger Weg 18 | 22143 Hamburg

Fon 040.64 89 23 91

www.yogilachen.de | info@yogilachen.de

