

Zum Lachen parat mit einem Zitat

Lachyogastunde Kongress 2015

Zur Einleitung

Es gibt drei wirkliche Dinge: Gott, die menschliche Narretei und das Lachen. Die beiden ersten übersteigen unser Begriffsvermögen, also müssen wir soviel wie möglich aus dem dritten machen. *Indische Weisheit*

1.
Wer den Tag mit einem Lächeln beginnt, hat ihn bereits gewonnen. *Tschechien*

Wir strecken und dehnen uns nach dem Erwachen mit einem Lächeln, wir klopfen den Körper ab und lachen sanft dabei.

2.
Es kann nur dann ein Lächeln aus dem Spiegel schauen, wenn ein Lächelnder hineinschaut. *Aus China*

Wir schauen uns lächelnd an im Spiegel. Wir sind dankbar, für all das Gute in unserem Leben. Wir halten uns gegenseitig den Spiegel hin.

3.
Die Pflege positiver Gedanken ist der Antrieb für die Reise auf die Sonnenseite. *Anonym*

Mental Floss, wir reinigen den Verstand von negativen Gedanken und öffnen das Ventil, um alles Belastende abfliessen zu lassen.

4.
Humor ist eines der besten Kleidungsstücke, das man in Gesellschaft tragen kann. *William Shakespeare*

Wir ziehen unser Lachgewand an, lachen oder nicht lachen

5.

Lachen und Zufriedenheit sind die Vitamine unseres Alltags.

Dagmar C. Walter

Wir schütten Zufriedenheit und Lachen in unsere Tasse und rühren lachend um. Dann trinken wir den Inhalt.

6.

Gib jedem Tag die Chance, der schönste in deinem Leben zu sein. *Mark Twain*

Wir öffnen das Fenster der unzähligen und wunderbaren Möglichkeiten dieses Tages und freuen uns.

7.

Alles was Spass macht, hält jung. *Curd Jürgens*

Hoho hahaha zu zweit, überkreuzt

8.

Erst mit der Zeit lernt man, sich Zeit zu nehmen. *Klaus Klages*
und zum selben Thema

Der Weise kennt keine Hast und der Hastende ist nicht weise.

China

Zeitlupenlachen

9.

Humor ist der Regenschirm der Weisen. *Aus Grossbritannien*

Es regnet und wir machen uns lachend mit dem Schirm auf den Weg.

10.

Wer seinen Ärger verkürzt, verlängert sein Leben. *Schweden*

Oder

Das ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen.

Kurt Tucholski

Wir stehen im Stau, was ärgerlich ist. Wir geben dem Ausdruck. Es ist jedoch nicht zu ändern, wir werden uns darüber bewusst und lachend drehen wir die Daumen.

11.

Wenn du jemanden ohne ein Lächeln siehst, schenk ihm eines
Charly Chaplin

Der Nachbar im Auto neben uns sieht verärgert aus, wir lächeln ihm zu

12.

Die modernen Sklaven werden nicht mit der Peitsche, sondern mit Terminen geschlagen. *Telly Savalas*

Oder

Die Uhr schlägt, und zwar uns alle. *Stanislaw Jeroy*

Wir gehen von Termin zu Termin. Schauen aber immer wieder auf die Uhr und es ist Zeit zum Lachen.

13.

Stress, das sind die Handschellen, die man um's Herz trägt.
Helmut Qualtinger

Atemübung: Befreiendes Lachen aus dem Herzen heraus

14.

Ein Problem zu lösen heisst, sich vom Problem zu lösen.
J.W.Goethe

Das Problem ist ein imaginärer Ball, mit dem wir lächelnd jonglieren und ihn dann mit einem Lachen in die Luft katapultieren.

15.

Der Ziellose erleidet sein Schicksal, der Zielbewusste gestaltet es.

Immanuel Kant

Sich ein Ziel vornehmen und den Pfeil schiessen. Er trifft das Ziel wir lachen und wir freuen uns.

16.

Menschen sind wie Schallplatten- nur gut aufgelegt gut.

Georg Thomalla

Oder

Dem Fröhlichen gehört die Welt, die Sonne und das Himmelszelt. *Theodor Fontane*

Das Wort Freude und Erfolg in die Luft schreiben mit Pfeifen

17.

Allen Leuten recht getan, ist wie Sauerkraut mit Lebertran.

Peter Silie

Phuu, wäähh, was für eine grässliche Mischung!

Und zum selben Thema

Wer allen gefallen will, muss sich viel gefallen lassen

Wir kommen in unsere eigene Kraft und unterstützen dies mit dem Pran Mudra (Fingerspitzen von Daumen Ring- und kleinem Finger aneinander legen, übrige Finger gestreckt) Fördert die Durchsetzungskraft und gesundes Selbstvertrauen.

18.

Konstruktive Kritik ist kostenlose Beratung.

Helmut Schmidt

Zeigefinger Lachen

19.

Wer hinter zwei Hasen herläuft, fängt keinen von beiden.

Andalusien

Wir setzen Prioritäten, damit wir alles unter einen Hut bringen.

20.

Ein zufriedenes Gemüt ist ein unaufhörliches Fest

Engl. Sprichwort

und

Nichts in der Welt wirkt so ansteckend, wie Lachen und gute Laune. *Charles Dickens*

Froh wolln wir leben...

21.

Freude ist ein ausserordentliches Heilmittel, das oft den ganzen Organismus neu beleben kann. *Carl Hilty*

Atemübung mit den roten Blutkörperchen, die wie unzählige Smileys durch den Körper fliessen

22.

Leute hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen. *Oliver Wendell Holmes*

Mit der Lachmasse spielen

23.

Lachen ist Treibstoff für die Seele. *Unbekannt*

Im Kreis den Lachmotor starten und in der Mitte die Arme lachend hoch.

24.

Heiterkeit zieht an, Heiterkeit ist wie ein Magnet.
Theodor Fontane

Wir werden magnetisch voneinander angezogen und stecken uns gegenseitig an mit der Heiterkeit.

25.

Lob ist beliebt, weil loben belebt. *Klaus Klages*

Ich bin einzigartig, du bist einzigartig, wir sind einzigartig

Wirkliches Glück muss von innen kommen. Einzig die Freude und die Zufriedenheit, die der inneren Kraft des Geistes entspringen, sind wahrhaft und beständig. *Dalai Lama*

Schimpf nicht auf den Fluss, wenn du ins Wasser fällst. Aus Korea

Verwandle grosse Probleme in kleine und kleine in keine. Persien

Wo Gott dich hingesät hat, dort sollst du blühen. Afrika

Jeder hat seine guten Seiten, man muss nur umblättern.
Ernst Jünger

Wir sollten der Heiterkeit, wann immer sie sich einstellt, Tür und
Tor öffnen: denn sie kommt nie zur unrechten Zeit.
Arthur Schopenhauer

In seinem Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen Menschen entschlüsseln. Thomas Carlyle

Zerre deine Gedanken weg von deinen Sorgen, an den Ohren, den Füßen oder sonst auf eine Art, die dir recht ist. Das ist das Gesundeste, was ein Körper tun kann. Mark Twain

Die Pflege positiver Gedanken ist der Antrieb für die Reise auf die Sonnenseite. Ein klares Ziel und ein starker Wille lassen uns auch grosse Hindernisse überwinden. Anonym

Sieh zu, dass du nie die Nerven verlierst, selbst der ehrlichste Finder könnte sie dir nicht zurück geben. *Unbekannt*

Die Welt gehört dem, der mit Heiterkeit zu hohen Zielen wandert. *Ralph W. Emerson*

Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille ansehen. *Alexandre Dumas*