



21. April 2020 – **Bitte lächeln** 😊

Lächeln ist das Kleingeld des Glücks.

Heinz Rühmann

Es ist bekannt, dass Lachen gesund macht. In Studien wurde festgestellt, dass bereits den Mund zu einem Lächeln zu ziehen reicht, damit der Körper positive Botenstoffe ausschüttet, die glücklich und fröhlich machen. Wir müssen nicht einmal wirklich fröhlich gestimmt sein, sondern es reicht wenn wir das Gesicht zu einem Lächeln verziehen, damit wir bessere Laune bekommen. Allein durch das Verziehen des Mundes, durch die Aktivierung der Muskeln werden die glücklich machenden Stoffe abgegeben, hellen die Stimmung auf und sorgen für einen freudvolleren inneren Zustand.

Es gibt so vieles was uns Freude machen und uns zum Lächeln bringen kann. Erfreuen Sie sich ab dem blauen Himmel, lächeln Sie der Sonne zu oder lächeln Sie die Blumen im Garten oder am Wegesrand an. Lächeln Sie die Vögel an, die Sie mit ihrem Gesang erfreuen oder lächeln sie der Knospe zu die spriesst.

Vielleicht lächeln Sie sich auch selbst im Spiegel zu. Lächeln ist ansteckend. Lächelt jemand, so lächelt man fast automatisch mit, reagiert unser Gehirn doch besonders stark auf positive Emotionen.

Lächeln: wirkt – rezeptfrei – kostenlos und ohne Nebenwirkungen 😊

*Die einzige Knospe eines Lächelns auf Deinen Lippen
nährt Dein Gewahrsein und macht Dich ruhig.*

Es bringt Dich zurück zu dem Frieden in Dir, den Du verloren hattest.

Ein Lächeln ist die einfachste Art der Friedensarbeit.

Thich Nhat Hanh

