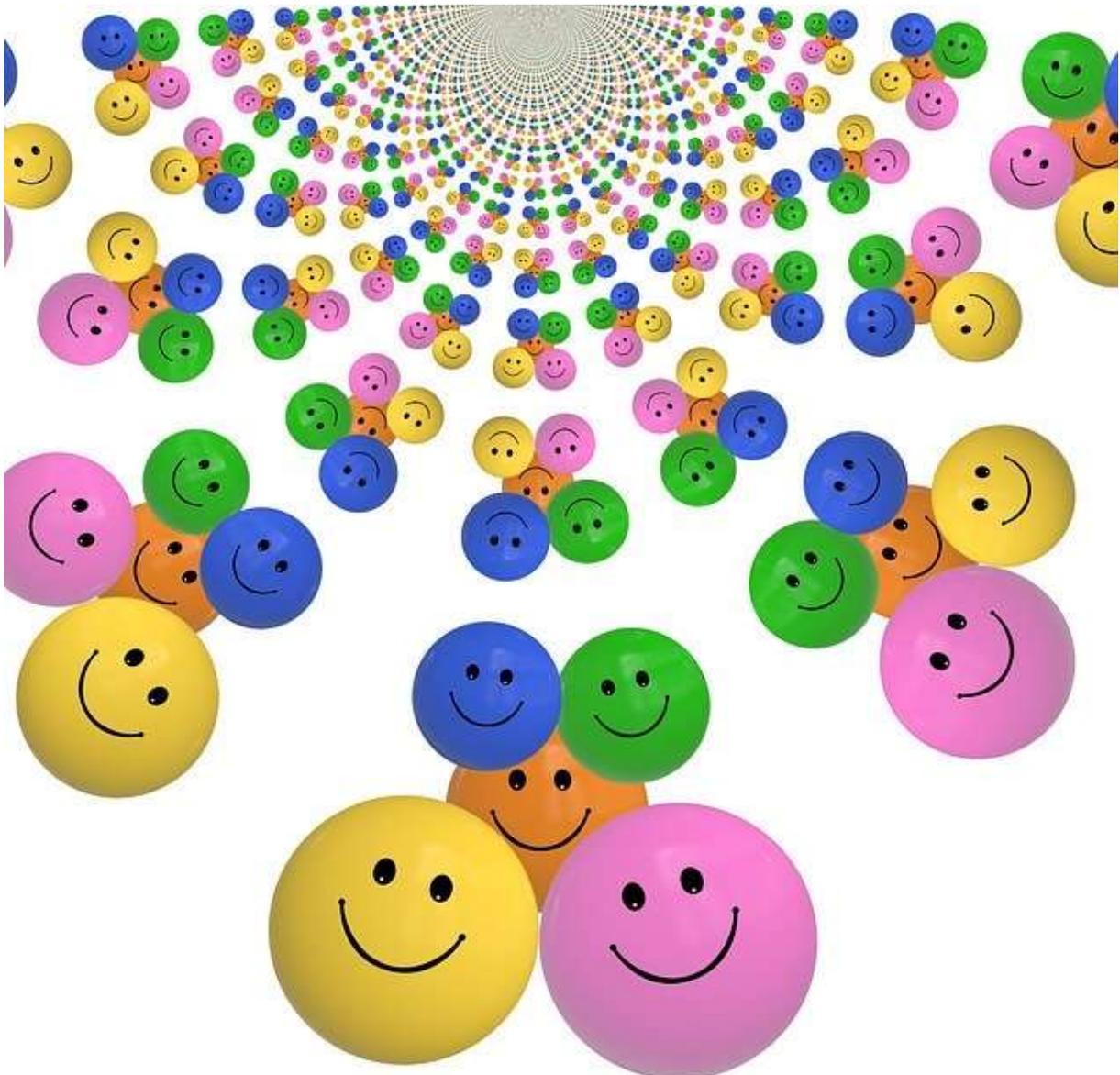


Lachen kann man lernen¹

Obwohl einem vielleicht gar nicht zum Lachen zumute ist, sollte man es einfach immer mal wieder versuchen. Warum? Lachen oder schon ein breites Grinsen entspannt und macht glücklich. Denn dabei werden tatsächlich Stresshormone abgebaut. Und dem Körper ist egal, ob das Lachen erzwungen oder natürlich ist.

Lachen steckt an. Backet ein Smiley-Plätzchen und überrascht damit ein Familienmitglied. Wer halt gerade ein bisschen Freude braucht. ☺

Gebt die Idee an Freunde weiter.



¹ <https://magazin.sotatutor.com/eltern/lernen-durchzuatmen-4-entspannungstechniken-fuer-eltern/>