



"Good-Hearted Living"
„Tag für Tag mit Freude durchs Leben gehen“
The World Laughter Tour
Modus der Lachclubs



(c) Steve Wilson, President, World Laughter Tour, 2002, alle Rechte vorbehalten

**Folgen Sie diesen Übungen täglich
um Wertungen und Voreingenommenheit vorzubeugen.
Und bringen Sie mehr Lachen in Ihr Leben.**

Das ist leicht und macht Spaß. Beginnen Sie mit Achtsamkeit. Erinnern Sie sich täglich an die spezielle Übung des Tages und ergreifen Sie jederzeit die Gelegenheit, diese in die Tat umzusetzen. Ihre Taten werden zur Gewohnheit und die Gewohnheiten werden für Sie eine natürliche und positive Art zu leben. Bald werden Sie feststellen, daß Sie mehr lachen und heiterer und optimistischer sind.

Wenn Sie auf die Übungen achten, sowie auf die angenehmen Gefühle, die dadurch entstehen, können Sie sich sagen:
"Es ist großartig, daß ich mich jetzt glücklich fühle. Nun wird es in meinem Gehirn gespeichert, wo es mit den anderen heiteren Augenblicken zusammentrifft.

Je mehr Heiterkeit und Gelassenheit in meinem Gehirn verankert ist,
je leichter wird es für mich sein, diese jederzeit abzurufen".

Montage stehen für Komplimente: Dies führt dazu, daß Sie andere nicht mehr kritisieren und werten, was uns am Lachen hindert. Sehen Sie das Gute in anderen, sagen Sie es ihnen auch und wahrscheinlich lachen Sie dann miteinander. Montag Gedanke: Ein freundliches Wort wird oft vergessen, gehört wird es jedoch immer.

Dienstage stehen für Flexibilität: Es gibt kein Lachen in Starrheit. Es ist immer gut offen für Neues zu sein. Das macht mehr Spass als in einem Tiefpunkt zu verweilen. Offen sein – läßt Lachen zu. Dienstag Gedanke: „Der Baum, der sich im Wind biegt, bricht nicht“

Mittwoche stehen für Dankbarkeit: Der beste Weg um unglücklich zu sein, ist immer zu glauben noch mehr zu benötigen, um glücklich zu sein. Eine Einstellung der Dankbarkeit bringt Fröhlichkeit und Lachen. Mittwoch Gedanke: „Wenn Sie durchs Leben gehen, machen Sie es sich zum Ziel immer den Blick auf das Donut und nicht auf dem Loch zu behalten.“

Donnerstage stehen für Freundlichkeit: Denken Sie nach wie Sie anderen Menschen das Leben erleichtern können. Freundlichkeit könnte der Schlüssel sein, um miteinander in Frieden auf diesem Planeten zu leben und ihn auch entsprechend zu erhalten. Donnerstag Gedanke: Freundlichkeit praktizieren führt zu gesunden Beziehungen, und inspiriert wiederum andere, Freundlichkeit auszuüben.

Freitage stehen für Vergebung: Verzeihen bedeutet Wut loslassen. Finden Sie Wege, diejenigen, die Sie verletzt haben, in einem neuen Licht der Zuneigung zu sehen. Ärger loslassen macht Sie gesünder und öffnet Ihr Herz für das Lachen.

Freitags Gedanke: „Ich halte Ärger nie fest, denn während ich mich ärgere, ist der Andere beim Tanzen.“ (Buddy Hackett)

Wochenende stehen für Schokolade: Denken Sie daran ein Stück Schokolade oder jede andere Lieblingsspeise zu essen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und Freude. Wochenend-Gedanke: Ein schlechter Tag beim Fischen, schlägt einen guten Tag beim Arbeiten.“