De LOL van het Lachen

144 keer de lach in je leven

Saskia van Velzen

De LOL van het Lachen

SASKIA VAN VELZEN

De LOL van het Lachen

144 keer de lach in je leven

uitgegeven door

LACHWINKEL

Copyright © 2016 Tekst Saskia van Velzen

Vormgeving Lachwinkel

Alle rechten voorbehouden. Informatie uit deze uitgave mag worden gebruikt en openbaar worden gemaakt mits met bronvermelding, bron: Lachwinkel

INHOUDSOPGAVE

VOOR DE LACH UIT **7**

2 MIJ NIET GEZIEN **8**
13. Depressiviteit 9
14. Angst 9
15. Schaamte 10
16. Humor? 10
17. Dracula 11
18. Heks 11
19. Uitlachen 11
20. Opvoeding 12
21. Grote Mensen met Gedoe 12
22. Oud zeer 13
23. Aanmoediging 13
24. Mooi 14

UITGELACHEN? **16**

VORIGE HOOFDSTUK

1 WTH?! WHY THIS HAPPINESS?

VOLGENDE HOOFDSTUKKEN

3 HOE DAN?
4 HOLY LAUGHTER
5 LACHEN IS GOED, GOED LACHEN IS BETER
6 BUIKPIJN VAN HET LACHEN
7 LEEF!
8 BUITEN SPELEN
9 PLAATSELIJKE LACHBUI
10 THE HAPPY FORMULA
11 LACHEN VOOR GELUK
12 MIJN FAVORIETE BASISOEFENINGEN

VOOR DE LACH UIT

"De LOL van het lachen" had eerst een andere naam, namelijk "Grossieren in de lach". Ik dacht aan de Lachwinkel met zijn lachwinkeliers en het deed me denken aan de kruidenier van vroeger.

Het belletje rinkelt als je de deur open doet en binnenstapt. De waren liggen onder de toonbank uitgestald en in rekken langs de muren liggen de artikelen verpakt in doosjes van twaalf stuks, een dozijn. Een vriendelijke kruidenier vraagt: "kan ik iets voor u doen?" "Een dozijn lachjes alstublieft," antwoord ik. "Welke bedoelt u precies?" zegt hij terwijl hij een greep doet in de grote houten kast achter zich. Hier staan wel een dozijn keer een dozijn lachjes opgeslagen. Het gros van de lachjes maakt je al vrolijk als je er naar kijkt. En als je ze hoort dan kun je een glimlach niet onderdrukken. Zodra zijn hand in de buurt van een doosje komt word er een lach gestart. Ik hoor de kerstmannenlach, een ezellach, de deftige dames- en herenlach en een ondeugende lach. "Doe mij die laatste maar meneer," zeg ik. Hij glundert terwijl hij een doosje met twaalf ondeugende lachjes voor me op de toonbank zet. "Hier beleef ik zelf ook het meeste plezier aan mevrouw," zegt hij, "kan ik verder nog iets voor u betekenen?" Nadat ik nog een zwarte rollende lach, een zuurstokroze glimlach en een doosje lacherwtjes heb besteld reken ik af. "Dat is dan een cent mevrouw," zegt de kruidenier, "want het is een fluitje van een cent om u blij te maken, dat kan ik zo zien. Ik wens u heel veel plezier met het verspreiden van deze ßlachjes." Met een grote grijns op mijn gezicht verlaat ik de winkel. Ik kijk er nu al naar uit hoe de gezichten van de mensen om mij heen oplichten als ik ze deze lachjes overhandig.

De lachwinkeliers hebben wel een gros lachjes voor je in petto. Dit boek beschrijft in twaalf keer twaalf hoofdstukken wat de lach voor je kan betekenen en hoe hij dit kan. Ieder stukje is een oproep om niet bij de pakken neer te gaan zitten maar om te lachen. Om plezier te hebben, om energie op te doen en om andere mensen te helpen om ook meer te lachen. Ik hoop echt dat je hier je voordeel mee doet.

Mijn missie is "**to create a happier world by helping people to create their own happiness**" want ik geloof dat iedereen, niemand uitgezonderd, het geboorterecht heeft op het ervaren van geluk. Het middel dat ik vaak gebruik is de lach. Want heel simpel gezegd, als je lacht dan wordt je blij.

Ik hoop dat je met het lezen van dit boek een lach op je gezicht krijgt, dat je inzicht krijgt in je eigen beweegredenen en dat je ontdekt hoe jij op jouw unieke manier de lach kan verspreiden.

Op jouw geluk. To your happiness!

SASKIA VAN VELZEN

Auteur en lachtherapeut

2 MIJ NIET GEZIEN

"Seriousness is not the correct respons to the absurdity of life" - Anthony McCarten

Opvoeding, ervaringen en de overtuigingen die daaruit komen maken dat sommige mensen echt niet zomaar gaan staan lachen. “Zoiets doet een heer van stand niet,” zou Olivier B. Bommel kunnen zeggen. “Men zet zichzelf te schande door zich in te laten met activiteiten van zulk laag allooi. Domweg lachen om niets, dat is voor de arbeider, voor de pleziermaker. Een heer van stand heeft zijn verantwoordelijkheden en dient deze uiterst serieus te nemen.”

Het lijkt mij een goed idee om de ideeën van Tom Poes over te nemen. Listig, in ieder obstakel een uitweg vindend en lachend om de serieusheid van de mensen. Met een lach op je gezicht gaat echt alles gemakkelijker.

Omdat alleen lezen over de lach wat kaal is heeft ieder onderwerpje nog een toelichting op de website. Kijk naar leuke filmpjes, luister interessante audio, lees wetenschappelijke artikelen, kijk vrolijke plaatjes en wordt blij van de boeiende aanvullingen op het boek.

Meer lach op www.lachwinkel.nl/LOL

Wil je direct alle 12 hoofdstukken lezen en ook grossieren in de lach?

Voor de lage en vrolijke prijs van maar € 12,34 is deze voor jou ;-)

Bestellen:

https://www.e-act.nl/cart/do/add?a=1450&p=21867

13. Depressiviteit

Depressieve mensen kunnen best lachen. Soms kunnen ze zelfs een mop of goede grap waarderen. Maar depressiviteit zal dan altijd de ondertoon voeren. Een mop en grap levert ook niet de lach op die wenselijk is om patronen te veranderen of te doorbreken, daarvoor dient men tenminste tien minuten goed door te lachen. Dat is alleen haalbaar met speciale lachmeditatie of lachyogaoefeningen.

De lach beoefenen, doen alsof, zorgt ervoor dat neurochemische patronen veranderen. Wat vastgezet is wordt losser gemaakt en nieuwe patronen worden aangelegd. Anthony Robbins noemt het in zijn systemen een 'state change', je verandert de staat van je zijn, van je bewustzijn.

In een training van Tony, zoals hij ook wel genoemd wordt, maakte ik mee dat hij uit het publiek een vrouw koos om mee te werken. Zij was al jaren depressief. Terplekke liet hij haar voordoen hoe het eruit zag en voelde als zij een orgasme zou krijgen. Ongemakkelijk, maar ze deed het toch maar wel. De zaal met ruim 5000 mensen hield zijn adem in terwijl zij begon. Haar ademhaling versnelde en er verschenen blosjes op haar wangen. Terwijl hij haar aanmoedigde om door te gaan legde hij aan het publiek uit wat er gebeurde. 'Wat gebeurt er met je ademhaling als je depressief bent?' vroeg hij aan ons. 'Een oppervlakkige ademhaling' antwoordde de zaal. 'Hoe ziet de doorbloeding van je huid eruit?' was de volgende vraag. 'Weinig doorbloeding, een bleke huid'. En wat gebeurt er bij een orgasme?' Precies het tegenovergestelde, een diepe ademhaling en een stevige doorbloeding, dus meer kleur in het gezicht. 'Kun je tegelijk depressief zijn en een diepe ademhaling en flinke doorbloeding van je systeem hebben?' 'Nee,' riep de zaal terug. ' 'Dit noemen we een state change. Je verandert de staat van je zijn waardoor je emoties mee veranderen. Fysieke verschijnselen en emotionele gewaarwordingen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je kan het een wijzigen en het ander volgt, dat kan twee kanten op.'

Je hoeft geen orgasme te doen. Alhoewel, het mag natuurlijk wel. Maar de lach werkt precies zo. Door goed te lachen verander je je patroon. Je verandert een proces in je lijf waardoor je emoties volgen. De lach is natuurlijk geen tovermiddel, al kan dat soms wel zo lijken.

Alcohol helpt overigens niet. Alcohol zorgt er weliswaar voor dat remmingen verminderen maar tegelijkertijd zullen bestaande stemmingen sterker worden, depressiviteit zal daardoor juist versterkt worden.

14. Angst

Opvallen is iets wat mensen liever niet doen. We willen hetzelfde zijn als anderen, erbij horen. We willen niet uitgelachen worden. Ook al proberen we anders te zijn dan anderen, dan nog horen we bij een groep die anders is dan anderen. Kijk maar wat er op scholen gebeurt. Vroeger zat ik bij de alto's. Dat waren alternatieve mensen met zwarte kleding, die rookten en in de kelder van de school een soos hadden. Zo waren er ook de kakkers en de sportievelingen. Heel veel smaken waren er niet. Iedereen voelde zich anders, maar ook veilig bij een groep.

In die groep gedraag je je zoals het in die groep gebruikelijk is. Dus wordt er hard gelachen dan kun je hard meelachen. Maar is het normaal om zachtjes te glimlachen en beschaafd achter je hand meer geluid te maken dan doe je dat. Zo simpel is dat. Angst maakt dat we ons aanpassen. Ze zeggen wel dat angst een slechte raadgever is, maar dit gaat volgens mij niet altijd op. Een beetje gezonde angst weerhoudt je ervan om zomaar de straat over te steken en om niet direct achter je vrienden aan het water in te springen. Maar teveel angst is niet handig, dat weerhoud je van leven. Van spanning, van andere dingen doen, van echt opvallen en anders zijn.

15. Schaamte

Verlegen mensen schamen zich snel. Voor hun uiterlijk, voor hun lach, voor het geluid dat ze voortbrengen, voor hun houding, voor hun teveel zijn, voor hun te weinig zijn, voor… noem maar op. Je kan het zo gek niet bedenken of je zou je er voor kunnen schamen.

Mensen die zich schamen zijn zich in ieder geval heel bewust van hun omgeving. Wat andere mensen denken is heel belangrijk. De stemmetjes in hun hoofd zijn talrijk en roepen van alles toe. 'Lach niet zo raar, doe niet zo dom, hinnik niet zo gek en je lijkt wel een bakvis met dat gegiechel' kunnen die stemmen zeggen. Hoe meer mensen zich schamen hoe luider de stemmen klinken. Hoe luider de stemmen klinken hoe meer het uiten en het eigen zijn naar de achtergrond verdwijnt en men zichzelf niet meer is.

Schamen kan zijn oorsprong hebben in onze historie en daarmee in onze genen terecht zijn gekomen. Het is misschien wel overerfelijk. De schaamstreek wordt zo genoemd omdat de mens zich naar aanleiding van de zondeval van Adam en Eva voor zijn naaktheid zou zijn gaan schamen. In de 10^{e} eeuw kwam het woord schamen al voor in bijbelse teksten 'Mogen degenen die U verwachten, Heer, zich niet over mij schamen' *[bron: ethymologiebank.nl].*

16. Humor?

Ik kan dubbel liggen om de Lama's. Zeker als ik ze voor het eerst zie. De ad-hoc komedie doet iets met mijn lachspieren. Maar dat heeft zeker niet iedereen. Wat voor de een echt leuk is, is voor de ander een drama. Kinderen lachen om hele andere dingen dan volwassenen. Engelsen lachen om hele andere dingen dan Duitsers. Mensen met een hoog IQ lachen om hele andere dingen dan mensen met een laag IQ. ICT-ers lachen om hele andere dingen dan stewardessen. Mannen lachen om hele andere dingen dan vrouwen. Jij lacht om iets heel anders dan dat ik dat doe.

Veel studies naar de positieve effecten van lachen zijn gebaseerd op het toedienen van humor. Groepen mensen moeten kijken naar grappig bedoelde films en sketches terwijl controlegroepen naar niet grappige dingen kijken. Maar wat meet je dan eigenlijk? Volgens mij meet je het gevoel voor humor en niet zozeer de kracht van de lach. Als al die studies nu eens overnieuw gedaan zouden worden met lachyoga. Dan kunnen we écht de kracht van de lach meten.

17. Dracula

'Dracula!' Nee, dat wil je niet horen. Zeker niet als kind. Onze kinderen krijgen tegenwoordig allemaal een beugel. Keurige nette rechte tanden. Maar in mijn generatie, en zeker de generatie voor mij, was dat nog niet gebruikelijk. Onze tanden staan zoals ze staan. Naar voren, naar achteren, uitstekend of schots en scheef. Ze hebben de kleur die ze hebben, van doorgerookt donkergeel tot tandpastareclame stralend wit.

Ik ken veel mensen die lachen met hun hand voor hun mond. Omdat ze zich schamen voor hun tanden. Voor de kleur, voor die ene zwarte vlek, voor die stifttand die uitsteekt, voor de gaten die er soms zijn. Jammer, want dat beperkt enorm. Stel je toch eens voor dat je niet luid en hartelijk zou kunnen lachen. Omdat je bang bent voor wat mensen zouden kunnen zien en denken.

In de lachclub nodigen we ze uit om wel te lachen. Om er niet bang voor te zijn. Om het even helemaal te vergeten en zich over te geven aan de lach zelf. Omdat dit zo hard nodig is.

18. Heks

Waarom ik hier aan moest denken voor dit onderwerp weet ik eigenlijk niet zo goed. Toen mijn dochter klein was, een jaar of vier zal ze geweest zijn, liepen we samen in de HEMA. Tussen de rekken met kleren liep nog een mevrouw. 'Kijk eens mama,' zei ze stralend, 'die mevrouw lijkt wel een heks'. Over schamen gesproken. Ik schaamde me om wat ze zei, tegelijkertijd moest ik haar wel gelijk geven. Die mevrouw leek op het stereotype heks dat wij kennen uit sprookjes. Inclusief haakneus, een wrat op het gelaat met een haar die eruit stak. Donkere zwarte haren met enkele wild uitstekende grijze omlijstten haar gezicht. Maar wat zeg je dan terug?

'Ja schat, je hebt helemaal gelijk, die mevrouw lijkt net een heks.' Nee, dat is 'm niet.
'Och schat, zoiets zeg je toch niet.' Een beetje ongemakkelijk, want daarmee geef je aan dat ze wel gelijk heeft.
'Och schat, dat is helemaal niet waar.' Nee, want dat zou niet waar zijn.

Ik kan me niet goed herinneren wat ik gedaan heb. Ik kan me voorstellen dat ik net heb gedaan of ik het niet gehoord had en buiten gehoorsafstand geprobeerd heb aan mijn dochters verstand te peuteren dat dit soort uitspraken niet handig zijn in het openbaar.

Wat zou jij zeggen in zo'n geval? Kun je er ook om lachen?

19. Uitlachen

School is de plek bij uitstek waar het uitlachen wordt beoefend. Om jezelf goed te voelen is het handig om je te spiegelen aan je omgeving. Doe jij het beter dan zij, of doen zij het slechter dan jij, dan ben je beter af en kun je je ook beter voelen. School voedt dit gegeven door cijfers te geven en kinderen af te rekenen op fouten. Hoe meer fouten hoe dommer de een en hoe slimmer dus de ander. Op school leren we ook wat sociaal aanvaardbaar is, wat mag en niet mag. Dus alles en iedereen die buiten de gebaande paden beweegt, die het anders doet of het antwoord niet goed heeft is per definitie fout.

Om je eigen fouten lachen leren we niet. We lachen vooral om de fouten van anderen. Het woord fout is eigenlijk al fout. Ik zie meteen grote rode strepen en kruisen, het voelt als afgerekend worden en ik voel me dan kleiner worden. Het motiverende, zoals het eigenlijk bedoeld zou kunnen zijn, is weg. Ik heb niet de neiging om van teveel rode strepen groene krullen te maken. Hoe gaat dat bij jou? Ik duik weg en denk laat maar zitten. Maar ik zal er vooral geen ophef over maken, want dan zien anderen ook dat het fout is. En als ze het zien, en gaan lachen, dan voel ik me nog kleiner worden.

Kinderen die uitlachen hebben vaak niet door dat ze iets veroorzaken bij degene die uitgelachen wordt. Het is het ontladen van spanning, het zien dat er iets anders is dan er hoort te zijn, het zelfs goed bedoelen.

Ik leerde van Anthony McCarten dat mensen lachen om humor die binnen een bepaalde groep begrepen wordt. Door te lachen bevestigen dat ze deel zijn van de groep. Dit zorgt er dus ook voor dat de mensen die uitgelachen worden niet horen bij de groep. Ook dit wordt bevestigd. Een pittig proces.

20. Opvoeding

Opmerkingen van anderen kunnen net zo diep komen te zitten als het uitlachen. Ik heb verhalen gehoord van mensen die van hun ouders te horen kregen dat ze niet zo stom moesten lachen. De een vanwege lelijke tanden, de ander omdat het klonk als gehinnik. Deze mensen hebben al vroeg de lach afgeleerd en jaren nodig gehad om het weer aan te leren. Om zich niets aan te trekken van dit soort goedbedoelde opmerkingen. Zijn die opmerkingen echt goed bedoeld?

Ik ga ervan uit dat iedereen altijd zijn uiterste best doet en het beste wil. Hoe zich dat uit is niet altijd even handig, mooi of goed. Als je tegen je kind zegt dat het niet te hard moet lachen omdat het klinkt als een ezel dan kan het zijn dat je het kind wil beschermen tegen wat andere mensen zouden kunnen zeggen. Of als je tegen je kind zegt dat het alleen mag lachen met zijn hand voor de mond omdat hij anders die hele lelijke tand laat zien, dan kan het zijn dat je het kind beschermt tegen wat andere mensen zouden kunnen denken.

In de opvoeding van onze kinderen maken we wel meer van dat soort fouten. In plaats van hartelijk mee te lachen en ze zich te laten uiten proberen we ze te behoeden voor de boze buitenwereld. Niet te hard springen, niet te hard zingen en vooral niet te hard lachen, dat vinden mensen vervelend.

21. Grote Mensen met Gedoe

Het kan ook zijn dat je probleem niet in de kindertijd ontstaat, al worden daar vaak genoeg zaadjes geplant. Maar wie herkent dit niet? Als kind heb je er nog wel lol in, maar dan komt de pubertijd, brrr, en vervolgens wordt je volwassen. Het leven wordt SERIEUS. Je moet geld verdienen, je moet zorgen dat er brood op de plank komt en je moet de hypotheek betalen. Er valt gewoon niets meer te lachen, je bent te druk met je SERIEUZE leven.

Benjamin Hoff schrijft in de *'Tao van Poeh'* over Duruk Goutrug. Dit zijn mensen die altijd bezig zijn en hun ontspannende bezigheden ook als werk benaderen. Ze gaan altijd

ergens heen en hebben geen tijd voor een wandelingetje gewoon om het wandelen zelf. Duruk Goutrug doet dingen die Belangrijk zijn, Haast hebben en vooral Moeten.

Poeh leert ons hoe het anders kan.
"Zeg Poeh, waarom heb jij het eigenlijk niet druk?' vroeg ik.
'Omdat het zo'n mooie dag is,' zei Poeh.
'Ja, maar -'
'Waarom zou ik die bederven? Zei hij.
'Maar je zou toch iets Belangrijks kunnen doen?' zei ik.
'Doe ik ook,' zei Poeh.
'O ja? Wat dan?'
'Luisteren,' zei hij.
'Luisteren? Waarnaar?'
'Naar de vogels. En die eekhoorn daarginds.'
'Wat zeggen die dan?' vroeg ik.
'Dat het zo'n mooie dag is,' zei Poeh.
'Maar dat wist je toch al?'
'Ja, maar 't is altijd fijn om te horen dat iemand anders er net zo over denkt,' zei hij."

[Tao van Poeh – Benjamin Hoff]

22. Oud zeer

Meeslepen van oud zeer maakt het leven zwaar. Het is alsof de plaat op repeat staat en je eindeloos hetzelfde liedje in je hoofd hoort. Sommige dingen hoeven zelfs maar een keer werkelijk gebeurd te zijn om daarna in je hoofd te blijven malen. Zo kan het gebeuren dat die ene lelijke opmerking van de leuke jongen over jouw scheve tanden de rest van je leven in je hoofd geprent ziet. Iedere keer dat je een leuke jongen ziet houd je je mond dicht. Want ja, je hebt scheve tanden en dat is erg toch?

Vrijheid is het loslaten van dit oude zeer. Welke grammofoon ook, er is een andere plaat overheen te zetten. Eentje die zegt: je bent mooi, je lach is stralend, je gloeit van binnen naar buiten. Lachen zorgt voor vrijheid.

23. Aanmoediging

Veilig kunnen lachen is een zegen. In de lachclubs oefenen we de lach. Iedereen is welkom, met een gewone lach, een vreemde lach, een gekke lach. Met een beugelbekkie of een schots en scheef gebit.

Wanneer je vrijuit leert lachen dan heeft dit heel veel impact op andere gebieden in je leven. Die vrijheid zet zich voort. Je ervaart meer vrijheid in groepen, je kan anders lachen en meer jezelf zijn, zonder je af te vragen wat men er van vindt. Je ervaart vrijheid, zomaar op straat.

Ik herinner me een dag dat ik op straat stond. Ik stond voor een winkel te wachten op een collega. Terwijl ik stond te wachten kwam er een mevrouw aanrijden die haar fiets dicht bij mij parkeerde. Het was een rood fietsje, met rode fietstassen, een rode bel en rode bloemetjes. Ik vertelde die mevrouw hoe leuk ik dat fietsje vond en ze vertelde me een heel verhaal over hoe haar vorige fiets was gestolen, met allemaal cadeautjes erin en

dat ze de dief er veel plezier mee wenste. Ze vertelde zo levendig en grappig dat ik enorm in de lach schoot. Luid en duidelijk. Aan de overkant kwam mijn dochter uit een winkel rennen. Zij was daar aan het werk. 'Mam,' zei ze op enigszins verontwaardigde toon, 'ik kan je achterin de winkel horen!' Op dat moment realiseerde me dat ik vrij ben. Vrij om me te laten horen en me niets aan te trekken van wat mensen zouden kunnen denken.

24. Mooi

Waarom ogen lachende mensen, nagenoeg zonder uitzondering, mooi? Eigenlijk is het helemaal niet mooi. Je gezicht trekt de meest wanstaltige grimassen en het geluid van iemand die in een deuk ligt lijkt op het geluid van een jankende hond of dat van een walvis. Je gezicht loopt rood aan, je begint te zweten en met een beetje pech stromen de tranen over je wangen. Waarom vinden we zoiets mooi?

Omdat ons lichaam spiegelneuronen bevat. Daarom. Ons fysieke systeem is op de een of andere manier altijd bezig met kopiëren wat het om zich heen waarneemt. De neuronen spelen een rol bij het begrijpen en interpreteren van de acties van anderen en het leren van nieuwe vaardigheden door imitatie (Wikipedia).

Wanneer we lachen komt ons lichaam echt in beweging. En wanneer we tien minuten goed lachen, wat bij een flinke lachbui al snel gebeurt, dan gebeurt er pas echt veel. We maken endorfinen aan, wat men ook wel het 'gelukshormoon' noemt. Dit is pijnstillend en voelt heel lekker. Daarnaast neemt je lijf veel meer zuurstof op en adem je allerlei overgebleven afvalstoffen uit. Het is ook een flinke inspanning waar de ontspanning achteraan komt.

Als we zien dat anderen lachen dan komt er automatisch een reactie van het lichaam. Meestal krijg je echt zelf een glimlach op het gezicht, je spiegelt fantastisch wat je ziet, maar je lichaam heeft ook een herinnering aan eerdere momenten waarbij je zelf zo moest lachen. Kun je je dat nog herinneren? Samen met je beste vriend of vriendin lachen om helemaal niets. Je hoefde elkaar maar aan te kijken en hup, daar lag je weer slap van het lachen. Dat slap liggen van de is overigens gewoon de ontspanning die direct optreedt, en je lichaam die je middenrif een handje helpt bij het uitblazen van nog meer afvalstoffen.

Lachen maakt dat we het leven luchtiger kunnen nemen, gemakkelijker problemen het hoofd kunnen bieden en het ontspant.

Echte schoonheid zit van binnen. Als je je lekker voelt, ontspannen en alsof je de hele wereld aankan dan voel je je mooi. Je staat volledig in contact met jezelf en de rest van de wereld. Je straalt uit dat je lekker in je vel zit en je mooi voelt. En omdat wij dat dankzij onze spiegelneuronen herkennen vinden wij jou ook mooi. En tegelijk onszelf.

Hoe mooi is dat?

UITGELACHEN?

Wat doe je als je klaar bent met dit hoofdstuk? Dan wacht je op de volgende ☺. Je krijgt in totaal drie gratis hoofdstukken toegestuurd.

Wil je meteen alles? Een dozijn keer een dozijn de lach in je leven?

Bestel het complete boek + aanvullingen op de website voor de vrolijke prijs van maar € 12,34. Dat is toch niet gek? Er zit veel meer tijd en energie in, ik hoop dat je alles eruit haalt wat er in zit.

Tot lachs!

SASKIA VAN VELZEN

Lachtherapeut

Bestellen:

https://www.e-act.nl/cart/do/add?a=1450&p=21867

THE END

De LOL van het Lachen

Lachen is goed, goed lachen is beter. Onze natuurlijke lach is afhankelijk van veel factoren, het heeft een aanleiding nodig om op gang te komen. Er moet een grap gemaakt worden, iemand moet iets geks doen of er gebeurt iets onverwachts. Maar deze lach duurt maar even en is niet genoeg om al die positieve effecten te ervaren die de lach je kan brengen. De LOL van het Lachen draait het om en nodigt je uit om te starten met de lach. 144 motiverende artikeltjes over de lach helpen jou jouw unieke lach meer naar buiten te brengen. Je krijgt meer lol in je leven, je ontspant gemakkelijker en je vriendschappen verdiepen. Veel plezier met het lezen van dit boek.

Saskia van Velzen (1968) ontwikkelt al ruim 25 jaar workshops en cursussen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Lachen als middel om een doel te bereiken is een van de meest intrigerende, spannende en leuke dingen die zij heeft ontdekt en ontwikkeld. Haar motto is: Change the World. Smile ;-).

Kijk op www.lachwinkel.nl/LOL voor extra's bij het boek.