

Le sourire qui fait du bien

Vous aimeriez être de bonne humeur et détendu, mais vous n'avez actuellement pas envie de rire ou de sourire ?

Faites simplement comme si tout allait bien ! Souriez !

Faites une grimace et transformez-la en sourire, même s'il est loupé ! Ça ne fait rien. En contractant les muscles de vos joues, votre cerveau reçoit le signal de libérer des endorphines.

Celles-ci se répandent dans votre organisme comme une traînée de poudre et vous donnent réellement une sensation de détente et de bien-être.

Dans les 90 secondes suivantes, l'effet est là et vous pouvez maîtriser la situation dans laquelle vous vous trouvez, avec humour, sérénité et confiance.

De plus : Les endorphines renforcent également votre système immunitaire !

Source : Robert Sonntag (2005). Blitzschnell entspannt. 100 verblüffend leichte Wege, wie Sie in Sekunden innere Ruhe finden und neue Kraft schöpfen.