

Wohlfühl-Lächeln

Sie wünschen sich gute Laune und Entspannung, doch nach Lachen oder Lächeln steht Ihnen zur Zeit nicht der Sinn?

Tun Sie einfach so, als ginge es Ihnen bestens! Lächeln Sie!

Verziehen Sie Ihr Gesicht zu einem – wenn auch verunglückten – Lächeln!

Das macht nichts. Durch das Anheben Ihrer Wangenmuskeln erhält Ihr Gehirn nämlich ein Signal, das es veranlasst, sogenannte Glückshormone freizusetzen. Die verbreiten sich in Windeseile in Ihrem Organismus und geben Ihnen jetzt tatsächlich das Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden.

Spätestens nach 90 Sekunden ist die Wirkung da und Sie meistern die Situation, in der Sie sich gerade befinden, mit Humor, Gelassenheit und Zuversicht.

Nebenbei: Die Glückshormone stärken auch Ihr Immunsystem.

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