

gratis e-book

LACHEN ZONDER REDEN

www.lachwinkel.nl

Inkijke exemplaar

smile
boek

AUTEUR

Saskia van Velzen



Versie 8 - januari 2023 Lachwinkel, Saskia van Velzen. Alles uit deze uitgave mag vrijelijk worden gekopieerd en gebruikt, zowel voor eigen als commerciële doeleinden. De enige voorwaarde is dat dit gebeurt onder bronvermelding. De bron is: Saskia van Velzen, Lachwinkel. Meer informatie over lachyoga, een lachworkshop, lachsessies, lachtrainingen en andere activiteiten van de Lachwinkel zijn te vinden op de website: www.lachwinkel.nl.

Inhoudsopgave

Introductie	Voorwoord Saskia	4
Hoofdstuk 1	Een korte quiz	5
Hoofdstuk 2	Humor of lachen?	7
Hoofdstuk 3	Mythes over lachen	11
Hoofdstuk 4	Lachtips	14
Hoofdstuk 5	Lachfeiten en weetjes	17
Hoofdstuk 6	Let's do it	26
Hoofdstuk 7	Meer lachen	33

Hoe lang is het geleden dat je dubbel hebt gelegen van de lach? Dat je tranen met tuiten lachte en met gekruiste benen stond? Te lang?

Sommige mensen boffen. Namelijk ongeveer de helft van onze populatie. Deze mensen hebben van nature de mondhoeken wat omhoog staan, bij de andere helft van de mensheid trekt naar beneden. Met je mondhoeken omhoog lijkt je altijd een glimlach op je gezicht te hebben. En lachende mensen worden aantrekkelijker gevonden. Ik val in de categorie pechvogels. Kijk eens in de spiegel, in welke categorie val jij?

In een lachworkshop of tijdens de lachcursus leer je te lachen, no matter what. Je leert dat er niet eens een reden hoeft te zijn om te lachen. En je leert dat als je een poosje lacht, ook al is het nep, je lichaam het overneemt en hormonen aanmaakt die prettig voor ons zijn.

Youtube filmpjes geven een mooie aanvulling op wat ik in dit boekje vertel. Bewegend beeld, bewegende mensen en vooral lachende mensen helpen je om de lach sneller naar boven te halen. In dit boekje zal ik verwijzingen geven naar interessante en leuke video's die een aanvulling zullen zijn op deze tekst.

Hoe meer ik lach, hoe meer ik lach. Dat kan jij ook. Ik wens je veel plezier met de informatie en de oefeningen in dit boekje. Start met lachen, de rest komt vanzelf.

Ik wens je een fantastisch en vrolijk leven. Je bent ervoor geboren.

Saskia van Velzen

Hoofdstuk 2

Humor of lachen?



Hoofdstuk 6

Let's do it!

OK. We weten nu wat lachen is. En wat het niet is. Het is tijd om te gaan vertellen hoe je kan lachen zonder reden. Simpel gezegd: je begint gewoon. Maar dat is misschien net iets te simpel. Hier volgen wat oefeningen die het gemakkelijker maken om de lach te ervaren.

Belangrijk: bij de lachyoga wordt er veel 'nep' gelachen. Dit is een hulpmiddel om een echte lach op gang te brengen. Een nep-lach brengt dezelfde processen op gang en heeft uiteindelijk hetzelfde effect als een echte lach. Zoals je hebt kunnen lezen, is lachen super gezond. Dat geldt dus ook voor nep-lachen. Een handige regel voor alles in het leven is: Fake it until you make it! Dit heet ook wel oefenen. Kom, we gaan oefenen.

Oefening 1: 1 minuutje lachen

- 1.10 seconden lachen
- 2.10 seconden stil
- 3.10 seconden lachen
- 4.10 seconden stil
- 5.10 seconden lachen
- 6.10 seconden stil (navoelen)

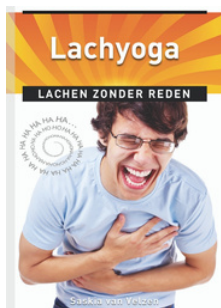
Klaar! Niets meer aan doen!

[klik op het plaatje]



Boeken over lachen

Dit boekje heb je nu uit. Als het goed is heb je meer inzicht gekregen en heb je zelfs af en toe een glimlach op je gezicht gekregen. Of je hebt zelfs al geoefend, prachtig.



In 2014 schreef ik voor uitgeverij Ankhhermes het boekje Lachyoga. Hierin worden alle stappen van lachyoga uitgelegd en vind je de 40 basisoefeningen. softcover / 128 pag. ISBN 9789020210651



In 2022 verscheen "de LOL van het Lachen". Omdat de lach nog veel meer is dan wat ik bij lachyoga ontdekt heb schreef ik dit boek. In het boek vind je oefeningen, wetenschap, lachyoga, achtergronden, aanvullingen en nog veel meer. softcover / 188 pag. ISBN 9789083009445

Alle boeken van mijn hand vind je op de website www.uitgeverijoneday.nl.



**Laughter is
serious
business**

WWW.LACHWINKEL.NL

