



*Smile
Yourself*



VROLIJK

SWEET SOULSATION

Je kent reeds de meditatie van de innerlijke glimlach. probeer ook eens deze oefening:

- sluit je ogen en masseer jouw gezicht
- tokkel vervolgens zacht op je gezicht, je borstkas, je romp, je buik, je benen, je voeten
- ga 5 x zacht inademen via neus en uit via de mond en terwijl je uitademt spreek je achtereenvolgens de klinkers van het alfabet uit ; A, E, I ,O U zolang je adem het nodig heeft; je hoeft niets onnodig te forceren of te verlengen.
- hou vervolgens 1 min. een klein glimlach op je gezicht en voel zacht jouw sensaties in.

Smile Yourself.

Find your Smile

DEEP SOULSATION

Lachen is gezond !! Je maakt hierdoor endorfine aan en je vermindert je cortisolgehalte. Het gelukshormoon speelt een cruciale rol bij het bevorderen van een gevoel van welzijn. Onze glimlach is de beste medicijn; je heelt er jouw lichaam mee. Als je gekwetst bent kan je ook beter wat lachen om pijn en stress te verminderen. Lachen werkt ook creativiteit in de hand en je zal probleemoplossend denken.

en last but not least;

van lachen wordt je knapper !

Tijdens mn dans ga ik ook altijd de dames aanmoedigen om te lachen omdat dit de motivatie voor henzelf versterkt als het wat lastiger wordt maar het stimuleert ook de groepsactiviteit wanneer iedereen wat vrolijker danst. Als je naar een feestje gaat probeer zoveel mogelijk te glimlachen zonder dat het een masker is; gewoon puur vanuit een vrolijke authenticiteit.

