


Übung 2

Drachenlachen



Laugh
&
be happy

Lachen ist eine der kraftvollsten, natürlichen Methoden, um das Stresshormon Cortisol zu senken und gleichzeitig Glückshormone wie Endorphine freizusetzen. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass Lachen eine direkte Auswirkung auf unser Gehirn und unser Nervensystem hat. Es aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung und Heilung zuständig ist, und hemmt die Stressreaktionen des Körpers, die durch das sympathische Nervensystem ausgelöst werden. Studien haben gezeigt, dass schon wenige Minuten Lachen ausreichen, um den Cortisolspiegel signifikant zu senken und die Produktion von Endorphinen anzukurbeln. Endorphine sind „Glückshormone“, die uns ein Gefühl von Euphorie und Wohlbefinden geben. Lachen reduziert nicht nur den Cortisolspiegel, sondern auch die Anspannung der Muskeln, senkt den Blutdruck und fördert die Durchblutung.

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Eine Studie des Loma Linda University Medical Center fand heraus, dass Lachen die biochemischen Prozesse im Gehirn beeinflusst und Stress abbaut. Durch Lachen steigt der Endorphinspiegel, während der Cortisolspiegel gleichzeitig sinkt. Lachen ist also nicht nur eine emotionale, sondern auch eine physiologische Stressbewältigungsstrategie.

Übung: Lachen für mehr Selbstliebe

Diese Übung ist einfach und kann überall durchgeführt werden. Sie zeigt dir, wie du Lachen bewusst nutzen kannst, um deinen Cortisolspiegel zu senken und mehr Freude in deinen Alltag zu bringen. Zudem fördert Lachen die Selbstliebe, da du durch das Lachen in einen Zustand der Freude und Selbstakzeptanz kommst.

Schritt 1: Finde dein Lachen

Setze dich bequem hin oder steh auf und beginne, bewusst zu lächeln. Ja, einfach nur lächeln! Auch wenn du dich gerade nicht danach fühlst, wird schon das Nachahmen eines Lächelns die Glückshormone in deinem Gehirn aktivieren. Wenn du möchtest, schau dir ein lustiges Video oder Bild an, das dir immer ein Lachen entlockt, oder erinnere dich an eine lustige Situation.

Schritt 2: Lache bewusst

Beginne nun, bewusst zu lachen, auch wenn es anfangs vielleicht etwas gekünstelt wirkt. Lachen ist ansteckend – selbst dein eigenes Lachen kann dich wirklich zum Lachen bringen. Lass das Lachen frei fließen, ohne es zu kontrollieren. Fühle, wie dein Körper sich entspannt und wie dein Geist aufhellt. Du kannst auch eine „Lachmeditation“ ausprobieren, bei der du einige Minuten lang bewusst lachst.

Schritt 3: Achte auf die Veränderung in deinem Körper. Nimm nach ein paar Minuten Lachen bewusst wahr, wie du dich fühlst. Spüre, wie sich dein Gesicht entspannt, wie dein Brustkorb sich leicht anfühlt und wie dein Atem tiefer und ruhiger wird. Fühle, wie die Anspannung in deinem Körper abnimmt und wie Freude durch dich fließt.

Schritt 4: Verankere das Gefühl der Freude

Schließe die Augen und erinnere dich an das Gefühl der Freude und Leichtigkeit, das das Lachen in dir ausgelöst hat. Stelle dir vor, dass du diese Freude tief in deinem Herzen verankerst und sie als Ressource nutzen kannst, wann immer du sie brauchst.

Fazit:

Lachen ist eine einfache, aber effektive Übung, um Stress abzubauen und deinen Cortisolspiegel zu senken. Diese Übung hilft dir nicht nur dabei, deinen Körper zu entspannen, sondern fördert auch deine Selbstliebe und dein Wohlbefinden. Versuche, diese Übung regelmäßig in deinen Alltag zu integrieren, und erlebe die positiven Auswirkungen auf deinen Geist und Körper!

Selten so gelacht



Ich habe heute meinen inneren Kritiker eingeladen... aber er hat sofort angefangen, mein Outfit zu beurteilen, da ich ihn rausgeworfen."

Smile

SRESS RAUS

SELBSTLIEBESMILE

REIN

MAN SAGT, MAN SOLL IM LEBEN IMMER NACH DEN STERNEN GREIFEN... ALSO HABE ICH MIR HEUTE DEN GRÖSSTEN SCHOKORIEGEL GESCHNAPPT!

SCHON GEWUSST?

Selbstliebe ist, sich in der Umkleidekabine anzulächeln, auch wenn der Spiegel irgendwie nicht mitspielt.

Ha
Ha Ha
Ha
Ha Ha

ICH WOLLTE HEUTE MEINE TO-DO-LISTE ABARBEITEN, ABER DANN HABE ICH MIR GEDACHT: SELBSTLIEBE IST AUCH WICHTIG... ALSO HABE ICH SIE EINFACH GELÖSCHT!

MEIN INNERER KRITIKER: 'DU SOLLTEST MEHR SPORT MACHEN!
ICH: 'DU SOLLTEST MAL CHILLEN!

Warum mache ich Yoga? Um dem Alltag zu entkommen... und weil die Leggings so bequem sind!



Laugh
&
be happy