



**Dagelijkse Agenda voor een
Goed - Hartverwarmend Leven**
Volgens leefregels van de Wereldwijde Lach Tour Club



Breng deze regels dagelijks in de praktijk en voorkom een verslechtering van je humeur & Breng meer plezier in je Leven.

Begin met *begrip*. Denk elke ochtend aan een speciaal onderwerp voor die dag. Doe zo vaak mogelijk iets positiefs met dat onderwerp voor die bepaalde dag. Het went snel, wordt snel een gewoonte en een positieve levenswijze. Het resultaat is al heel snel te merken in vaker lachen, opgewekter zijn en een positieve levenshouding.

Zodra deze gewaarwording duidelijk voelbaar wordt door de prettige associaties, is het een eenvoudige taak om te beamen “Geweldig! Ik voel me nu zo happy! Dit moment is in mijn geheugen gegriefd en maakt nu deel uit van mijn andere gevoelens van blijheid. Naar gelang de voorraad “prettige gevoelens” groeit, groeit ook het gemak waarmee ik deze gevoelens naar eigen wil kan bereiken.”

Maandag is voor Complimenten: Dit neutraliseert onze neiging anderen te bekritisieren en de maat te nemen, hetgeen ons het lachen zo makkelijk ontnemt. Zoek het goede in anderen, en maak hen hierop attent - het zou best wel eens kunnen, dat je uiteindelijk samen kunt lachen. Een maandag moetje: “Een lief woord gaat vaak ongebruikt, maar nimmer ongehoord.

Dinsdag is voor Flexibiliteit: Met koppigheid valt niet veel te lachen. We roesten allemaal wel eens vast in onze oude gebruiken, maar het is heel belangrijk om je open te stellen voor nieuwe ideeën: Het is veel gezelliger dan vast te zitten met oude gewoontes. Een dinsdag idee: “De boom die met de wind buigt, breekt niet”.

Woensdag is voor Dankbaarheid: Het is maar al te gemakkelijk om je ellendig te voelen bij de gedachte dat je nog meer nodig hebt om eindelijk blij te zijn. Een dankbare houding brengt vrede met zich mee en de mogelijkheid tot lachen. “Een woensdag wimpel: “Op je levenspad, denk aan de oliebol en niet aan de krent”

Donderdag is voor Liefheid: Verzin manieren om het leven voor anderen gemakkelijker te maken. Eenvoudige liefde is wellicht de oplossing voor de mensheid om in vrede samen te kunnen leven en de verantwoordelijkheid voor onze planeet te delen. Een nadenkertje voor de donderdag: “Liefheid brengt een gezonde samenleving en groepsverhouding met zich mee and nodigt anderen uit tot het doorgeven van liefde.”

Vrijdag is om te Vergeven: Vergeven houdt in dat je je boosheid loslaat. Ga op zoek naar een manier om diegenen die je pijn hebben veroorzaakt in een verdraagzaam licht te bekijken. Het loslaten van een wrok brengt een gezond gevoel met zich mee en maakt ruimte in je hart voor uitbundig lachen. Een vleugje voor de vrijdag: “Ik houd niet van wrok want terwijl ik boos ben jij aan het feestvieren” (Komiek Buddy Hackett)

Weekends zijn voor Chocolaatjes: Vergeet niet om chocolaatjes of andere lievelingssnoepjes te eten. Vergeet niet om tijd vrij te maken voor pret, plezier en vertier. Een weekend wensje: “Één dag vissen met slecht aas is altijd beter dan één dag werken met een nare baas”.