



F • STRESS VS RIRE

En moyenne, c'est près de 50 000 pensées négatives par jour qui sont émises par notre mental. Le rire permet de briser cet automatisme du mental d'une manière instantanée : en effet, il est impossible de rire et de cultiver des pensées néfastes simultanément. Ce mécanisme naturel est notre immunité contre le stress et ce sérieux qui nous rongent corps et âme.

15 minutes de rire ôtent les marqueurs de stress dans le sang et déclenchent les hormones du bonheur. Nous avons donc à disposition une manière simple et ludique de nous immuniser contre le mal de ce siècle.

Les humeurs sont nos fluides qui peuvent être chargés d'éléments toxiques ou vitaux suivant... notre humeur. Changer notre humeur grâce au rire est une possibilité que nous offre la nature et ceci d'une manière agréable, simple et directe. Au nom de quoi et pourquoi négligerions-nous ce cadeau inestimable? Et puisque nous pouvons activer le rire à volonté, voici en résumé les conséquences comparatives d'une surcharge de stress d'un côté et du rire au quotidien de l'autre.



LES CONSÉQUENCES D'UNE SURCHARGE DE STRESS	LES CONSÉQUENCES DE 15 MINUTES DE RIRE AU QUOTIDIEN
Vieillesse prématuré	Rajeunissement et longévité
Affaiblissement du système immunitaire	Renforcement du système immunitaire
Tensions musculaires	Détente musculaire
Baisse de la créativité	Augmentation de la créativité
Troubles nerveux	Harmonisation du système nerveux
Douleurs chroniques	Diminution, voir disparition de certaines douleurs
Perturbation du sommeil	Meilleure qualité d'endormissement et de sommeil
Fatigue	Plus de vitalité
Anxiété et dépression	Bonne humeur et dynamisme
Affliction du cœur	Soulagement du cœur
Respiration superficielle	Respiration profonde
Troubles digestifs	Meilleure digestion
Renforcement de l'égoïsme	Empathie accrue
Pauvreté du tissu relationnel	Tissu relationnel plus riche
Altération de l'apparence physique	Apparence physique tonique
Perte de la libido	Libido boostée
Rumination et étroitesse d'esprit	Ouverture d'esprit
Diminution de la confiance en soi	Augmentation de la confiance en soi
Hésitation ou compulsivité	Meilleures prises de décision
Augmentation de la tension artérielle	Tension artérielle améliorée
Concentration altérée	Concentration renouvelée
Entêtement, (met la tête dans le guidon)	Aide à prendre du recul, à lâcher prise
Attitude négative et pessimiste	Attitude positive et optimiste