

**Grin dig til en bedre hverdag** skrevet af Susanne Preisler [www.lattercenter.dk](http://www.lattercenter.dk),  
[www.goodheartcoach.dk](http://www.goodheartcoach.dk)

Det er godt og sundt at grine. Latter styrker immunforsvaret og forebygger sygdomme - og så er latter et meget effektivt middel til at styrke relationer. Lyden af en rungende latter smitter - det er ren glæde og fornøjelse.

### **Grin dig sund**

Vi voksne ler i alt for lidt. Mens børn ler helt op til 400 gange om dagen, så griner vi voksne i gennemsnit kun 15 gange om dagen.

Latter har vist sig at være effektiv på mange forskellige områder og bidrager til sundhed og psykisk velvære. Der er lavet undersøgelser, der viser at latter:

- styrker immunforsvaret
- er godt middel mod stress
- bidrager til hurtigere sårheling
- virker smertestillende ved at der dannes endorfiner, som er kroppens naturlige smertestiller.
- øger lungekapaciteten
- bidrager til bedre søvn
- er god mod depressioner og angstanfald
- dannernaturlige lykkehormoner som dopamin og serotonin
- styrker blodtilførselen til indre organer
- er sundt for hjertet
- er gavnligt for diabetikere
- er gavnligt for gigtpatienter, fx leddegigt
- nedbringer stresshormonerne kortisol og noradrenalin
- gør os mere tolerante, og giver os et positivt syn på os selv og vores omgivelser
- styrker indlæring og kreativitet

### **Smil og le uden grund.**

Forskning viser, at når du griner, udløser hjernen hormonerne dopaminer og endorfiner, som gør dig glad. Selv et simuleret grin kan narre hjernen til at udløse disse hormoner. På samme måde har det at le uden grund en nærmest terapeutisk effekt. Latter er en let og sjov måde at styrke kroppens og sindets ressourcer på. Det er godt mod stress og enhver form for uro eller ubehag i kroppen og hjernen, kroppen sættes i en balanceret tilstand og hjernen klares op på få minutter.

Latter styrker desuden sammenholdet og nærværet til hinanden. Når vi kan grine hjerteligt sammen, bliver vi ægte forbundne - intet andet bidrager med samme effekt til tolerance og kærlighed. Mennesker, der ler sammen, får positive oplevelser og minder om hinanden. Latter fremmer livsglæden.

### **Hvordan man kan blive bedre til at grine?**

Man kan komme i kontakt med ens egen ægte latter på forskellige måder; leg, sjove spillefilm, dans, diverse latter cd'ere og dvd'en "Le dig sund.."

Skal du have fat i en personlig coach, er det nok værd at være opmærksom på de forskellige metoder der er.

### **Kært barn med mange navne.**

Latterterapi, lattercoaching, lattertræning, latteryoga, latterkursus.....kært barn har mange navne, og de bliver brugt i flæng, men der kan ligge forskellig metoder bag de samme ord. Jeg vil her prøve at belyse og adskille de forskellige betegnelser.

### **Lattertræning®, latterterapi, latteryoga, latterkursus.**

Er metoder til at stimulere din latter, dvs. at grine med vilje. Du griner og får det bedre både fysisk og psykisk, sind og krop styrkes og bliver blødere og mere fleksibelt. At grine med vilje er det samme, som at træne sine lattermuskler, grine indtil latteren bliver ægte. Des mere du øver dig, des lettere kommer den spontane latter også til dig. Øvelserne er inspireret af Dr. Madan Kataria.

Typisk er vi en gruppe, som sammen laver vi 5-10 forcerede latterøvelser af 30-45 sekunder afbrudt af åndedræts- og strækøvelser hentet fra yoga'en. Desuden laver vi klappeøvelser til at stimulere akupunkturpunkterne i hænderne og meridianbanerne og Latterøvelserne er f.eks., en-meter-latter, hilselatter, smide væk latter osv. I starten kommer den spontane latter hurtigt frem i selve øvelserne, fordi det kan føles lidt underligt og du bliver let smittet af de andre.

Du kan sagtens bruge det som sund motion for at få de positive og helende virkninger af latteren ved bare at træne og stimulere din latter med vilje, kroppen kan nemlig ikke kende forskel på ægte eller uægte latter.

Hvis du øver dig jævnligt, kommer der en ekstra gave til dig på længere sigt, og det er, at den spontane, ægte latter kommer nemmere til dig, og med den får du mere latter ind i din dagligdag. Normalt synes vi, at vi skal have en grund til at le, en vittighed eller morsom film. Men her er det omvendt, vi starter med latter og får så lettere øje på det sjove bagefter.

Nogle terapeuter og coaches bruger udtryk som lattercoaching og latterterapi, hvor de bruger den stimulerede latter til at få det bedre fysisk og mentalt eller til selvudvikling.

### **Personlig coaching med latter.**

Lattercoaching og latterterapi bruges også ved coaching og terapi, hvor det er den naturlige latter der bruges enten som et middel til at nå sit mål, eller som et mål i sig selv. Den rigtige betegnelse er Goodheartcoaching eller Goodheartlattercoaching, som er en speciel metode at bruge latteren på i coachingen, metoden er udviklet af Ph.d. Annette Goodheart.

Goodheartcoaching er en effektiv og sjov måde at blive coachet på. Du ler af ting i dit liv, som du egentlig ikke synes er sjove; en bekymring, smerte eller noget du vil ændre på. Der er en forbindelse mellem vores tanker, følelser og kroppen. Hvis én af disse forbindelser er forstyrrede, føler vi et ubehag og en uønsket tilstand. Vi bliver fastlåst både mentalt, fysisk og følelsesmæssigt, og kan ikke handle optimalt.

Når du ler samtidigt med en bestemt tanke (specifik latter), sker der en unik positiv sammenkobling mellem den foruroligende tanke, det fysiske og det følelsesmæssige.

### **Naturlig latter.**

Den naturlige latter er en udrensning af vores følelser, som kommer fra stress og smerte i kroppen.

Når vi f.eks. er bange, sættes kroppen i en spændt tilstand for at kunne være klar til at "flygte eller kæmpe." Når vi griner i de tilfælde, er det angstens grin. Latteren sørger for at sætte kroppen tilbage i en normal tilstand. Får vi ikke grinet, forbliver kroppen i den spændte tilstand, og det vil tage meget længere tid for kroppen at komme i balance igen. Og hvis der sker noget nyt angstfyldt igen, spænder vi endnu mere. Når kroppen ikke har det godt, bliver vores hjerne påvirket, og vi kan ikke tænke klart og overskue vores situation så godt.

Goodheart coaching bruges typisk ved :

- Livsmål, karriere, præsentation, relationer
- Stress og udbrændthed, lavt selvværd
- Angst, usikkerhed
- Fobi, smerter
- Til en mere fri latter eller en direkte mangel på latter

*En goodheart lattercoach er:*

-En betroet coach, som lærer MED dig, og ikke af dig, og hjælper dig med at grine over ting, som ikke er "sjove".

Når du søger en personlig lattercoach, så fortæl klart, hvad du søger og ønsker. Spørg ind til, hvad coachen præcis gør, hvordan coachingen foregår, og om det er den naturlige eller stimulerede latter, der bliver brugt. Spørg om hvilken metode vedkommende bruger, og aftal på forhånd med coachen, hvilken metode I skal bruge.

Kontakt: [info@lattercenter.dk](mailto:info@lattercenter.dk)

Tlf. 51763270

*Må ikke kopieres uden tilladelse. Må gengives ved udtrykkeligt at tilføje navn på ophavsmand - LatterCenter.dk eller susannepreisler.dk*