

Le Rire : L'arme Absolue Contre Le Stress

Vous devriez introduire de l'humour dans votre vie afin de lutter contre le stress. Quel intérêt y a-t-il toujours à rire? Vous devez rire parfois! Le rire est un excellent médicament et vous devriez en prendre autant que possible. Alors comment rire et combattre le stress en même temps? Le rire est étonnant. Le fait de rire permet de vous débarrasser de vos mauvaises sensations et vous vous sentez donc plus en forme que jamais. Lorsque vous riez, vous évacuez la colère et le stress que vous gardiez en vous et cela a pour effet de faire disparaître le stress. Trouvez-vous un bon film comique à regarder; la télévision ou mieux encore, allez assister au spectacle de votre comique préféré! Le rire est contagieux. Si vous avez un rire communicatif il est possible d'entraîner votre entourage dans votre bonne humeur, ce qui sera bénéfique pour tout le monde et surtout pour vous. N'hésitez pas à rire d'une plaisanterie, même si celle-ci n'est pas spécialement amusante. Vous instaurerez une meilleure ambiance et donc une baisse du niveau de stress. Mieux vaut en rire qu'en pleurer. Certaines situations désagréables ont parfois un côté amusant. Essayez d'en tirer parti pour rire de vos malheurs, ils perdront alors de leur ampleur et vous pourrez les affronter avec le sourire, ce qui vaut souvent mieux que de dramatiser; outrance! Souriez. Saviez-vous que le sourire peut être contagieux? Un sourire peut renverser l'ambiance d'une situation désagréable et vous permettre de voir le bon côté des choses.

About the Author

Par le créateur du site : stress-causes-et-solutions.com Pour découvrir d'autres solutions de gestion du stress, rendez-vous sur [cette page](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)