

Onze wereld verbeteren, met één glimlach tegelijk.



Als de slogan van de World Smile Foundation jou een groot doel lijkt voor zo'n bescheiden gezichtsuitdrukking, kijk dan eens naar de uitspraken in dit journal. Filosofen, kunstenaars, schrijvers, dichters, musici, atleten, beroemdheden en (uiteeraard) komieken getuigen allemaal van de kracht van een glimlach. 'Een glimlach is als zonneschijn; hij verdrijft de winter van het menselijk gezicht.' (Victor Hugo) 'Die glimlach zou oorlogen kunnen beëindigen en kanker genezen.' (John Green) 'Elke glimlach maakt je een dag jonger.' (Chinees gezegde) En een uitspraak van Marilyn Monroe, die haar eigen klassieke lach had: 'Een glimlach is de beste make-up die een vrouw kan dragen.'

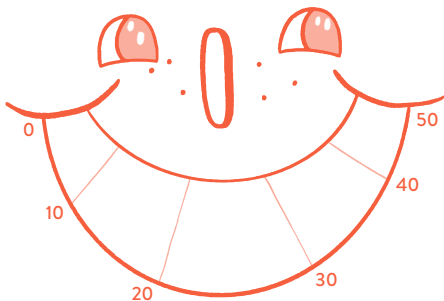
Op bijna iedere pagina van *Doe elke dag iets wat je laat glimlachen* kun je iets tegenkomen wat jou op dat moment doet lachen of glimlachen, of je vindt er een herinnering aan een glimlach die je wilt bewaren om er een sombere dag of periode mee te verlichten. Blader iedere dag door het boek om een pagina te vinden die jou op dat moment aanspreekt, vul de datum in en wees klaar voor een glimlach. Het kan zijn dat je gevraagd wordt om antwoord te geven op een uitspraak van iemand anders of om een reactie te geven op een afbeelding, met je eigen woorden of een tekening die je zelf maakt. Of je moet een lijstje maken van de dingen die jou doen lachen of glimlachen, in categorieën zoals voedsel, film, sport en muziek. Of je beschrijft de bron van een glimlach van die dag, iets wat helemaal van jou was ... een bloem die je zag, iets wat je zomaar kreeg, een verrassing, een dutje, al waren het maar de schone lakens op je bed. Geniet van de grapjes van beroemde comedians, maak er zelf een en leg hem vast en kijk

wat het effect is van beide. Ontdek absurde namen van echte plaatsen op de woordspelpagina's, lach om verhaspelingen, spelfouten, verkeerde vertalingen van filmtitels en idiote definities van bestaande en verzonnen woorden uit heden en verleden.

We hopen dat jij - als je dit boek leest - net zoveel zult lachen en glimlachen als wij hebben gedaan. Wetenschappers hebben aangetoond dat glimlachen je gelukkig kan maken doordat het dat deel van je brein activeert waar gelukshormonen worden aangemaakt. En aangezien 'de meeste glimlachen tevoorschijn worden getoeverd door een andere lach' (Frank Howard Clark), kan het zijn dat je een kettingreactie veroorzaakt, waardoor jouw glimlach nog breder wordt.

DATUM: ___/___/___

Houdt vandaag bij hoeveel keer er een glimlach op je gezicht verschijnt. En doe dat dat nogmaals als je na 365 dagen Doe elke dag iets wat je laat glimlachen helemaal doorgewerkt hebt, en vergelijk de score met die van vandaag.



DATUM: __/__/__

**EEN GLIMLACH IS EEN
KROMME LIJN DIE
ALLES RECHTTREKT.**



Een glimlach van _____ zorgde dat vandaag alles goedkwam.

DATUM: __/__/__

GLIMLACHEN IS EEN
SOORT MONDYOGA. ALS
WE GLIMLACHEN, VLOEIT
DE SPANNING UIT ONS
GEZICHT WEG.



Hoe ik me vandaag voelde na mijn sessie 'mondyoga':

DATUM: __/__/__

IK HEB GEZIEN HOE DE HARDSTE HARTEN WERDEN VERZACHT DOOR EEN EENVOUDIGE GLIMLACH.



Ik schonk mijn glimlach aan dit harde hart vandaag: _____.

Wat gebeurde er?

Het was een heerlijk
dagje, met blauwe
luchten en lichte briesjes.
Bijen zoemden, vogels
kwetterden en eekhoorns
scharrelden heen en weer
en kregen een kleur van de
zonneshijn. Kortom,
Moeder Natuur
glimlachte.


P. G. Wodehouse

DATUM: __/__/__

Glimlach vandaag naar een vreemde. Misschien is het de enige zonneshijn die hij de hele dag ziet.


H. Jackson Brown, Jr.


Ik glimlachte naar een vreemde. De reactie:

Ik heb komedie altijd gezien als een reddingsboei. Toen de pandemie om zich heen greep verzamelde ik mijn familieleden om me heen en maakte een hele gekke film ... het gaf me een doel: belachelijk zijn. Het zorgde er ook voor dat ik het huis uit kon en samenkwam met een gemeenschap van mensen met hetzelfde doel: mensen aan het lachen maken.

DATUM: __/__/__

Denk eraan dat geluk net zo
besmettelijk is als somberheid.
Het zou de belangrijkste plicht
moeten zijn van gelukkige
mensen om hun blijdschap met
anderen te delen.


(toegeschreven aan) Maurice Maeterlinck


Geluk dat ik vandaag deelde:
