

## Skratta för ett bättre välmående



Mia och Carl-Johan de Neergaard har båda nära till skratt.

Ett skratt kan vara väldigt befriande. Det smittar av sig, gör en glad och får en att glömma jobbiga saker för en stund. Ett litet fniss leder lätt till gapskratt och det i sin tur till att man får mer energi och mår bättre. Det här är något som syskonen Mia och Carl-Johan de Neergaard tagit fasta på och använt i arbetet med cd-skivan *Glädje & Skratt* – för livskvalité och framgång.



Det sägs ju att ett gott skratt...



...förlänger livet.

Under Hälsomässan i Malmö deltog Mia och Carl-Johan de Neergaard på en kurs i skrattyoga, vilket slutade med att de båda låg på golvet och gapskrattade hejdlöst.

– Det var så härligt och befriande att få skratta tillsammans med andra. Jag bestämde mig då för att utbilda mig till skrattinstruktör och passade på när den indiske läkaren och skrattgurun Madan Katari var i Köpenhamn, berättar Mia de Neergaard som har över tjugo års yrkeserfarenhet inom personlig utveckling.

### Skiva med skratt

Efter utbildningen till skrattinstruktör fick Mia de Neergaard idén att skapa en skiva med glädje, gapskratt, upplyftande peptalk och positiva meditationer. Resultatet blev skivan *Glädje & Skratt*. Hon frågade sin bror Carl-Johan om han ville medverka med några låtar och han tackade genast ja. Två av låtarna som han sjunger på skivan har han själv skrivit text och musik till. Han är även med och skrattar på cd:n.

– Det har varit jätteroligt att få vara med och arbeta med skivan. Förhoppningsvis kan den hjälpa andra människor och få dem att må bättre, säger Carl-Johan de Neergaard.

### Lura hjärnan

Mia de Neergaard förklarar hur avgörande ett skratt eller leende kan vara för att man ska må bra.

– Ibland kanske det känns som att man inte kan skratta, men det är ganska lätt att framkalla ett skratt genom att först fejskratta. Det är så vi har jobbat med den grupp som skrattar på skivan för att få igång det riktigt hjärtliga och äkta skrattet som smittar av sig till alla andra. Eftersom hjärnan inte kan skilja på sant och falskt är det lätt att lura den att man är glad genom att le. Den börjar då sända iväg impulser till resten av kroppen som gör att man mår bättre, berättar Mia de Neergaard.

### Om att leva i nuet

– Många människor längtar efter att få vara lyckliga. Vi har fullt upp med allvaret och lever inte i nuet. Jag har själv fungerat så. Tidigare sköt jag alltid upp på saker jag drömde om att göra till framtiden. Nu har jag lärt mig att det är idag som räknas och det jag gör i nuet. Klarar man att leva så blir allting lättare. När man har roligt och mår bra sänder man ut positiv energi och livet går plötsligt mycket lättare, menar Mia de Neergaard.