

LAUGHTER WELLNESS

Studies show that people who laugh often are healthier, more creative, live longer, and are happier overall. Laughter Strengthens relationships, attracts others to us, enhance teamwork, helps diffuse conflict and promotes group bonding. Think about these benefits in relation to your parenting, if you want your children to listen, laugh with them! If you want a strong family bond, laugh together.

Researchers have found that laughter actually boosts the immune system, increasing the number of antibody producing T cells, this make us less likely to get coughs and colds. It also lowers the levels of at least four hormones that are associated with stress, so after a good giggle you should be far less tense and anxious.

Other benefits of laughter are, and we could write a book about the infinite benefits of laughter Communications improves, laughing together can greatly improve cooperation and empathy between people of different cultural backgrounds

.Romance improves, laughter is usually an indicator of family vitality and healthy couples and its very attractive at the interpersonal level, especially for women, men use much more humor when it comes to discuss sensitive health issues. They also prefer women who laugh all their wit. Women tend to prefer man with a sense of humor.

Promotes person to person bonding, 80 % of our laughter occurs during everyday comments in everyday social situations and only acts as social signals of goodwill and friendship.

So Join us to laugh and to get healthier and friendlier every Thursday evening at 6.30 pm , no matter which language you speak we all laugh the same and it takes place at Yale Hall

SPANISH

Bienestar de la Risa

Estudios han demostrado que la Perona que ríe seguido, es más saludable, creativa, vive mas tiempo y es más feliz que las demás. La risa fortalece as relaciones, nos hace más atractivos, mejora nuestro trabajo de equipo, disuelve conflictos, y promueve el acercamiento de grupo. Piensa en estos beneficios desde el punto de la relación de padres a hijos, si quieres que ellos escuchen ríe con ellos, si quieres crear una familia unida ríen juntos.

Investigadores han descubierto que la risa mejora el sistema inmunológico, incrementando las células antídotos T y esto hace que padezcamos menos tos y gripa, también baja el nivel de cuatro hormonas que están asociadas con el estrés, así que después de una buena risa debemos de sentirnos mucho más tranquilos.

Otros beneficios de la risa son, y si pudiéramos escribir un libro acerca de los infinitos beneficios

Mejora la comunicación, riendo juntos mejora la cooperación y empatía entre la gente de diferentes culturas, en el Romance es un indicador de vitalidad familiar y es muy atractivo en el nivel interpersonal, especialmente para la mujer ya que el hombre usa más sentido del humor en casos sensibles de salud y además prefiere a la mujer que sabe reír y las mujeres también prefieren al hombre con más sentido del humor.

Promueve también la unidad en grupos ya que la risa ocurre normalmente en el 80% durante nuestros comentarios en situaciones sociales diarias y solo actúa como señal de buena voluntad y amistad.

Así que únete a nosotros a reír, ser más saludables y amigables cada Jueves a las 6.30 pm en el Yale Hall, no importa el idioma que hables, todos reímos igual.