

E I N L Ä C H E L N F Ü R D I C H  
(von Ilona Launhardt)

Begrüße den Morgen mit einem Lachen  
Auch wenn es Bindfäden regnet.

Alter Spruch:  
Hab Sonne im Herzen und Zwiebeln im Bauch,  
dann kannst Du gut scherzen und Luft hast Du auch

Sommertage warm und schön  
können sehr beglücken,  
doch auch wenn raue Winde weh'n  
lass Dich niemals knicken.

Lächeln ist wie ein Rosentropfen,  
es schön jegliches Gesicht,  
leuchtet hell aus Kinderaugen  
und das Alter macht es licht.

Beginne den Tag mit dem Vorsatz  
etwas Gutes zu tun  
für Dich selbst, für Deinen Nächsten,  
für einen Fremden.  
Egal was Du wählst  
den Abend wirst Du glücklich erleben.

Schenke, liebes Menschenkind,  
schenk aus Deinem Herzen,  
Wärme, Liebe, Heiterkeit  
lindert Furcht und Schmerzen.

Blase auf den Luftballon,  
lass die Wünsche fliegen.  
Alltagsstress und Zimmermief  
fressen nur die Ziegen.

Glückshormone verlängern das Leben,  
Lachen verbraucht Kalorien-  
Also- lach Dich schlank und lebe länger !!!!!°

Der erste Hauch von Frühlingswehen  
lockt die Schneeglöckchen ans Licht.  
Du solltest es mit Lächeln sehen,  
denn sonst kommt Dein Frühling nicht.

Herbstwind bläst mit vollen Backen,  
Blätter rieseln rings vom Baum,  
reifes Obst gilt's einzusacken,  
süße Fülle, Wintertraum.

Winter- Zeit der warmen Hüllen,  
Eisblume am Fenster blüht.  
Glühwein gilt es einzufüllen  
Bis die rote Nase glüht.  
(da kommt Freude auf!!!)

Eins, zwei, drei,  
gibt's mittags süßen Brei  
und noch and're, leckre Sachen  
danke lieb mit einem Lachen.

Wunderbare Erfahrung  
Sieh Dein Lächeln spiegelt sich im Gesicht anderer Menschen  
wider.

Wenn das Herz lacht, schlägt die Freude Purzelbäume.

Manchmal muss man die Welt mit Märchenaugen sehen,  
um den Mut nicht zu verlieren.

Trage Frohsinn in die Welt,  
mach das Leben heiter.  
Trauerklöße gibt's genug,  
wer viel lacht kommt weiter.

Humor ist wenn Du trotzdem lachst, auch wenn die Pointe des  
Witzes  
im Verborgenen geblieben ist.

Nimm öfter mal einen Menschen in den Arm. Das fördert dir  
Gesundheit von beiden.

---

>Ilona's Welt<

Ein Platz zum Austauschen von Ideen, Rezepten und vielem mehr !  
Einfach mitmachen !

Jeder Tag kann Freude machen,  
tu die Augen auf und schau.  
Hier ist es ein Kinderlachen  
dort das zarte Himmelsblau.

Auch Trauer und Wehmut gehören zum Leben,  
aber achte darauf, dass sie nie auf lange Zeit die Oberhand  
gewinnen.

Ein guter Freund ist wie ein Sonnenstrahl,  
verlier ihn nicht,  
denn ohne Sonne können wir nicht leben.

Sing öfter mal ein kleines Lied,  
es klinge laut und munter.  
Nur wenn die Freude mit uns zieht  
gehen wir nicht unter.

Sag den Menschen in der Welt  
lächeln ist in Mode.  
Jeder der was auf sich hält nutzt dann die Methode