



GRATIS E-BOEK  
DOOR  
Bente Adriaens

# KRACHT VAN DE LACH EN EMOTIES

HOE DE LACH JE TERUGBRENGT NAAR HET NU EN  
NAAR JEZELF, ZONDER OORDEEL EN MUURTJES





# LAUGHFLOW METHODE

- > IK BEN BENTE
- L LIEFDEVOLLE LACH
- A ADEM IN EN ...
- U UIT
- G GROTE SCHOONMAAK EN ...
- H HELEND
- F FAAL STRALEND EN ...
- L LAAT JE GAAN
- O OORDEELLOOS EN ...
- W WONDERLIJK

HIER LEES JE OVER DE METHODE VAN GETTHE L A U G H F L O W  
EEN KORTE EN BONDIGE UITLEG OVER DE KRACHT VAN DE LACH  
EN ONZE EMOTIES.

**NOTE TO YOU**  
DOOR TE TOEN, ZAL JE ERVAREN EN HET VOELLEN!  
BOEK DUS VOORAL EEN KEER ÉÉN VAN ONZE WORKSHOPS OF KOM NAAR DE LACHCLUB

**LEUK ALS JE BENTE LAAT WETEN WAT JE VAN DIT BOEKJE VINDT  
VIA [INFO@GETTHELAUGHFLOW.NL](mailto:INFO@GETTHELAUGHFLOW.NL)**



# HOI, IK BEN BENTE

*Ik ben heel veel; lachcoach, provocatief coach, projectleider, ondernemer, vrouw van, yoga docent, oud hockeyster, improvisatietheater speler, kennis, vriendin, dochter, zus, tante, Nederlands, blond, eigenwijs, een doener, skater, klimmer*

Maar meeste van alles, ben ik mens, een levend wezen met mijn eigen energie en emoties, net als jij en alle dieren op aarde. Alles wat hierboven genoemd is, is bedacht door mensen, om kaders te geven en dingen concreter te maken. Veel is vanuit het hoofd.

**LEUK DAT JE DIT LEEST, LEES  
HIER MIJN VISIE OP DE KRACHT  
VAN DE LACH**



A woman with long blonde hair, wearing a light green top, a patterned jacket, and mustard-colored pants, stands barefoot on a grassy bank. She is looking upwards with her arms outstretched, appearing joyful. The background features a calm blue lake, a line of green trees, and a clear sky. The overall scene is bright and sunny.

ELK MOMENT VAN  
DE DAG HEB JE EEN  
KEUZE OM TE ZIJN  
WIE JE BENT



# L

## LIEFDEVOLLE LACH

Lachen met jezelf en met anderen geeft ruimte voor jezelf en voor de liefde voor jezelf.

Je mag je zelf laten zien en je mag ruimte in nemen in elke situatie en plek.

Een lach is oefenbaar, hoe vaker je lach zonder reden, hoe vaker je met reden gaat lachen.

# A





# A

## ADEM IN EN ...

In ons dagelijks leven zijn we heel gefocust op inademen, genoeg zuurstof tot ons nemen. Inademen is de ACTIE STAND, is de DOE STAND. Het zet je lichaam aan.

Zuurstof tot je nemen is natuurlijk ook super belangrijk, maar teveel is niet goed.

.....

# U





# U

## UIT

Uitademen is de ontspanning. Je komt in je lijf en ademt koolstofdioxide uit. Het beste is 4 seconden inademen en 6 seconden uitademen. Met een lach ligt de focus op de uitademing, dat geeft dus ontspanning en een leeg hoofd.

Kan zijn dat je gaat gapen =  
GOED TEKEN

## G



"HOE NEP IS NEP LACHEN ALS  
JE WILT LACHEN?"







# G

## GROTE SCHOONMAAK EN ...

Gedachtes, overtuigingen en vaste patronen zijn aan de orde van de dag. Deze mag je volledig los laten als je een goede lachbui hebt. Niets doet er toe, je bent volledig in het moment en je kan zelfs spierpijn krijgen van deze lach.

# H





# H

## HELEND

Soms nemen we dingen best serieus of kan je best vast zitten in denk en/of doe patronen. Een goede lachbui kan daarin heel relativerend werken. Dat werkt helend voor een situatie en voor je eigen systeem.

**F**





# F

## FAAL STRALEND EN ...

Als we het gewoon helemaal  
fout mogen doen >>

Als dingen gewoon helemaal  
mis mogen gaan >>

Dan gaat de druk van de ketel  
en komt er ontspannenheid  
om te zijn wie je bent.

In plaats van de verwachtingen  
die we (voor ons gevoel)  
krijgen opgelegd of onszelf  
opleggen.

# L



"LACHEN IS SERIEUS  
BELANGRIJK"





# L

## LAAT JE GAAN

Voel je af en toe weer even kind en speel, lach, spring.

Je laten gaan en spelen is niet alleen voor kinderen, soms wil je lijf letterlijk even los geschud worden, in beweging komen en vrijheid voelen.

Lach en laat je gaan (af en toe of heel vaak :))

O





# O

## OORDEELLOOS EN ...

Wanneer we allemaal wat minder van elkaar vinden, kan je je ook vrijer voelen. Vrijer om de ander te laten lachen, vrijer om jezelf te laten lachen.

En daarmee ook vrijer om je zelf te zijn en je zelf te ontwikkelen wie je in essentie bent. Zonder verwachting en sociale aanpassingen die je jezelf aangeleerd hebt.

# W





# W

## WONDERLIJK

Verwonder je over de endorfines die vrij komen tijdens een goede lachbui; nep of echt.

Verwonder je over de verbinding die je kan voelen met anderen door samen te lachen.

Verwonder je over hoe je jezelf opnieuw kan leren kennen door de muurtjes die afbrokkelen als je durft te lachen (zonder reden)!





GET THE  
**LaughFlow**

# CHECKLIST

Verzin voor jezelf momenten die je wilt gebruiken om

- Luier tijd voor jezelf te plannen
- Te lachen naar een vreemde op straat
- Op een schommel te stappen of het springtouw of hoelahoep te pakken
- Te luisteren naar je eigen lach, nadat je deze voor 1 minuut hebt opgenomen op je telefoon. De kracht zit hierin, in de herhaling!
- Een goede mop te zoeken en deze aan je collega's te vertellen
- Als je dan toch op je telefoon zit, filmpjes op te zoeken die de lach opwekken bij jou
- Een dagdeel per week je telefoon niet te gebruiken
- Te gaan wandelen (zonder muziek/podcast) en de omgeving om je heen echt te zien.
- Als je bij een rood verkeerslicht staat een glimlach te laten zien
- Een compliment aan jezelf en aan een ander te geven





# WORKSHOPS EN ACTIVITEITEN VAN GETTHELAUGHFLOW



**LACHWORKSHOP**

**MOPPERWORKSHOP**

**'ROOTS OF LAUGHTER'- INTERACTIEVE LACHLEZING**

**EFFECTIEF LUI ZIJN**

**IMPROVISATIETHEATER**

**LACHBREAK/ENERGIZER**

**LACHDRIELUIK**

**LACHCLUB - OPEN INSCHRIJVING WORKSHOP**

**INTUITIEVE LACHWANDELING**

**NETWERKDINER - GETTOGETHER**





# REVIEWS



IN EEN GROEP VAN COLLEGA'S KOMEN WAAR DE WORKSHOP EEN VERRASSING WAS, IS VAST NIET EENVOUDIG. TOCH HEEFT BENTE DE GROEP LAAGDREMPELIG MEEGENOMEN EN ZICH AANGEPAST WAAR NODIG. ZELF BEN IK EEN MAKKELIJKE LACHER, MAAR OOK DIE COLLEGA'S WAREN AAN HET EIND VAN DE WORKSHOP VERRAST DOOR WAT HET MET HEN HEEFT GEDAAN. IS HET NIET ZELF OVERGEVEN AAN JE LACH DAN IS HET LACHEN OM ANDERE OOK FIJN. BENTE ZORGT VOOR VOLDOENDE OEFENINGEN WAARDOOR JE ECHT WEL WORDT AANGEZET TOT LACHEN, OOK ALS DAT NIET COMFORTABEL VOELT.



OM HET NIEUWE JAAR MET HET TEAM FRIS TE STARTEN, HEBBEN WE DE LACH WORKSHOP GEDAAN. HET WAS ABSOLUUT EEN SUCCES. BENTE WEET OP HAAR ENTHOUSIASTE WIJZE AL SNEL EEN ONTSPANNEN SFEER IN DE GROEP TE BRENGEN, ZODAT HET LACHEN EEN GROOT SUCCES WERD. LEUK DAT ER OOK INTERESSANTE TIPS EN TRICKS GEDEELD WERDEN OVER HET POSITIEVE EFFECT VAN LACHEN, DIE JE DAGELIJKS KAN GEBRUIKEN. HET WAS HET EEN ZEER GESLAAGD SESSIE!



BENTE WIST VANAF DE EERSTE MINUUT IEDEREEN OP DE BEEN TE KRIJGEN EN IEDEREEN DEED OOK MEE. "IK BEN GEWELDIG, JIJ BENT GEWELDIG, WIJ ZIJN GEWELDIG" HOOR IK NOG STEEDS IN HET PAND. EEN ECHTE ENERGIEKE, LACHENDE ENERGIZER! AANRADER!



SUPER FIJNE SAMENWERKING, NETJES VERZORGD, KOMT AFSPRAKEN NA EN ZORGT OOK VOOR NA-EVALUATIE. DE WORKSHOP ZELF IS HEEL GOED BEVALLEN EN EEN AANRADER!

SAMEN MAKEN  
WE DE WERELD  
EEN KLEIN  
BEETJE  
LIEFDEVOLLER,  
VROLIJKER EN  
FIJNER



WWW.GETTHELAUGHFLOW.NL  
WWW.GETTHELAUGHFLOW.COM  
INFO@GETTHELAUGHFLOW.NL  
085-0607011

