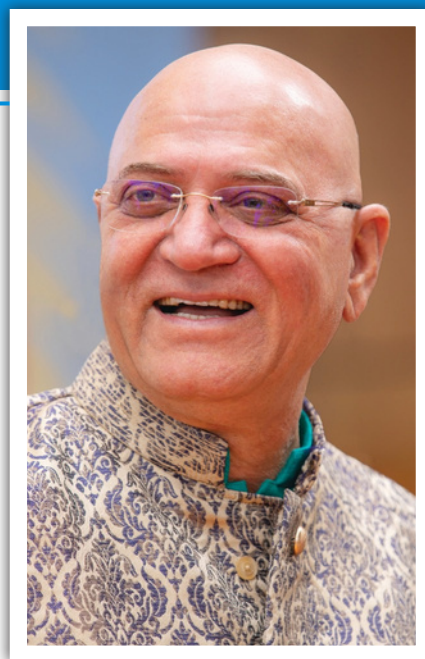


Świętujemy Światowy Dzień Śmiechu

Niedziela, 4 maja 2025 roku

Misja: Zdrowie, szczęście i pokój na świecie przez śmiech

W tę niedzielę, 4 maja 2024 roku, społeczność Jogi Śmiechu spotka się z rodziną i przyjaciółmi, by wspólnie świętować Światowy Dzień Śmiechu. To coroczne wydarzenie odbywa się w pierwszą niedzielę maja i ma na celu zwiększenie świadomości na całym świecie o tym, jak śmiech wpływa pozytywnie na zdrowie, szczęście i pokój.



Jak śmiech może pomóc w osiągnięciu pokoju na świecie? To proste – śmiech zmienia nas od środka. A kiedy my się zmieniamy, wpływamy też na otaczający nas świat. Najpierw musi nastąpić zmiana wewnętrzna, żeby mogły zajść zmiany na zewnątrz.

Wojny i konflikty, które widzimy na świecie, często odzwierciedlają to, co dzieje się w ludzkim wnętrzu. Bezwarunkowy śmiech może zmienić naszą „chemię” wewnętrzną, poprawić nastrój i ogólne samopoczucie. Gdy czujemy się dobrze w środku, inaczej patrzymy na świat – bardziej pozytywnie.

Śmiech to uniwersalny język, który łączy kultury i ludzi z różnych środowisk. Tworząc darmowe i społeczne Kluby Śmiechu, budujemy globalną społeczność pełną serdeczności, współczucia i dobroci – skupioną na miłości, życzliwości i pokoju.

13 marca 2025 roku będziemy świętować 30-lecie ruchu Jogi Śmiechu, który dziś obecny jest już w ponad 120 krajach na całym świecie.

W ten Światowy Dzień Śmiechu unieśmy ręce do nieba, weźmy głęboki oddech i śmiejemy się z całego serca przez pełną minutę – wysyłając w świat pozytywną energię śmiechu, która pomoże w budowaniu pokoju.

Dr. Madan Kataria

Założyciel ruchu Jogi Śmiechu
Nashik, Indie

www.laughteryoga.org
help@laughteryoga.org