

Ge bort lite skratt i julklapp

Är du ledare och vill att din personal ska må bättre och trivas på jobbet? I så fall rekommenderar jag att du tänker lite annorlunda inför den här julen. Istället för ett knivset, varm mössa med företagsloggan på eller utvalda specerivaror så kan du ge bort... lite skratt!

Jenny Forsberg skriver i sin kommande bok "Den snälla företagaren" (www.densnallaforetagaren.se) om hur skratt förändrar både oss själva och vår omgivning. Hon berättar att vår kropp är en väldigt smart utformad konstruktion. Vare sig du skrattar eller bara ler så frigörs hormoner som gör att du mår bättre. Men det som är riktigt fascinerande är att kroppen inte känner någon skillnad på om du är glad på riktigt eller bara fejkar ditt leende eller ditt skratt. Hormonerna frigörs ändå.

Skratt smittar, som ni vet. [Forskning vid University of Maryland Medical Center](#) visar dessutom att även leenden smittar och att effekterna av mer skratt i livet är bland annat:

- Mindre upplevd stress
- Lägre blodtryck
- Starkare immunförsvar
- Lägre risk för hjärtproblem

Angående den sista punkten brukar man ju säga att "ett gott skratt förlänger livet" och denna forskning visade just det. I en jämförelse mellan människor som skrattade lite och människor som skrattade mycket så var hjärtsjukdomar 40 procent vanligare bland människor som skrattade lite.

Det gör att det smartaste du kan göra om du är på dåligt humör är att le eller skratta – hormoner frigörs och både du och din omgivning kommer att må bättre och bli gladare av det. Så sätt igång – ge bort en billig och smart julklapp och börja skratta med detsamma!