



La science de pointe du 21e siècle a été écrite il y a 3,000 ans: «Un coeur joyeux est un bon remède, Mais un esprit abattu dessèche les os.» (Proverbes 17:22)

Comment avoir un coeur joyeux? Des études scientifiques ont démontrées la valeur de la méditation, de planifier un voyage, passer du temps en famille et entre amis, d'aller dehors, de pratiquer la gratitude, d'aider les autres quelques heures par semaine, faire plus d'exercice, entre autre. C'est tout bon et ça marche, mais la nouvelle science du rire propose que tout vos efforts seront encore plus efficaces et plus rapides si vous y rajouter beaucoup de rire. Voici pourquoi, et vous pouvez le confirmer en l'expérimentant vous-même.

Quelques secondes

