

★ 웃음 10 계명 ★

1.크게 웃어라

크게 웃는 웃음은 최고의 운동법이며  
매일 1분동안 웃으면 8일 더 오래 산다.  
크게 웃을수록 더 큰 자신감을 만들어 준다.

2.억지로라도 웃어라

병은 무서워서 도망간다

3.일어나자마자 웃어라

아침에 첫 번째 웃는 웃음이 보약중의 보약이다.  
3대가 건강하게 되며 보약 10첩보다 낫다.

4.시간을 정해놓고 웃어라

병원과는 영원히 바이 바이(bye bye)다.

5.마음까지 웃어라

얼굴표정보다 마음표정이 더 중요하다.

6.즐거운 생각을 하며 웃어라

즐거운 웃음은 즐거운 일을 창조 한다.  
웃으면 복이 오고 웃으면 웃을 일이 생긴다.

7.함께 웃어라

혼자 웃는 것보다 33 배 이상 효과가 좋다.

8.힘들 때 더 웃어라

진정한 웃음은 힘들 때 웃는 것이다.

9.한번 웃고 또 웃어라

웃지않고 하루를 보낸 사람은 그날을 낭비한 것이나 마찬가지다.

10.꿈을 이뤘을 때를 상상하며 웃어라

꿈과 웃음은 한집에 산다.

- 자료 : 한국웃음연구소 -

★笑いの10啓明★

1.大きく笑いなさい

大きく笑う笑いは最高の運動法で  
毎日1分間笑えば8日長生きする。  
大きく笑うほどもっと大きい自信感を作ることが出来る。

2.わざとでも笑いなさい

病気は恐ろしくて逃げだす。

3.起きて直ぐ笑いなさい

朝起きて最初に笑う笑いが薬の中の薬だ。  
3代が元気になるし、薬10包みよりました。

4.時間を決めて笑いなさい

病院とは永遠にバイバイ(bye bye)だ。

5.心まで笑いなさい

顔表情より心表情がもっと重要だ。

6.楽しいことを考えながら笑いなさい

楽しい笑いは楽しい事を創造する。  
笑えば福が来て笑えば笑う用事ができる。

7.一緒に笑いなさい

一人で笑うより33倍以上に効果が良い。

8.難しい時にはもっと笑いなさい

真心の笑いは難しい時笑うのだ。

9.一度笑ってまた笑いなさい

笑わないで一日を過した人はその日を浪費したことと同じだ。

10.夢をつかんだ時を想像しながら笑いなさい

夢と笑いは同じ家に暮す。

-資料:韓国笑い研究所-