

met een glimlach

Het zijn soms van die kleine dingen, die het leven kleur geven. Op 28 september 2023 was ik in Utrecht, omdat ik naar de beurs wilde gaan, die over de inrichting van de openbare ruimte ging. Toen ik het wel gezien had wilde ik nog even de stad in en dan ga ik meestal even naar de boekwinkel "Steven Sterk" bij de Domtoren om de ramsj (afgeprijsde boeken) te bekijken. Vervolgens liep ik terug richting het NS-station, kwam langs de Hema en wilde daar met mijn winkeltegoedcard nog een kop koffie en een saucijzenbroodje nemen. Een vrouw hielp me en even links van haar stond een ander. Ik keek haar aan en ze glimlachte naar me.

Het had zagezegd niets om het lijf en toch deed me dat goed. Nee, ik kende deze jonge vrouw, die vermoedelijk tegen de 30 liep niet. Ze zag er opgewekt, verzorgd, gewoon en best leuk uit. Wie zij was? Geen idee dus. Maar door die glimlach ben ik haar niet vergeten. Dat ze me een kosteloos cadeautje heeft gegeven, daar zal ze zelf geen weet van hebben. Dat hoeft natuurlijk ook niet.

Je kunt je afvragen wat het effect van een glimlach is. Zeker is, dat het geven van een glimlach aan een ander een gave is, wat ieder mens kan doen. Is het niet zo, dat de meeste mensen positief reageren op een vriendelijk gebaar? Een glimlach kost niets, maar doet wonderen! Lachen is gezond! Onderzoek - te vinden op internet - schijnt aangetoond te hebben, dat deze veronderstelling werkelijk waar is. Als iemand lacht scheiden zijn of haar hersenen bepaalde stoffen af die positief bijdragen aan een goede gezondheid. Een glimlach lijkt me voor zowel de gever als de ontvanger gezond. Iemand die veel glimlacht heeft in ieder geval een gelukkige uitstraling.

Ik heb me voorgenomen zonder te overdrijven bewuster meer naar anderen te glimlachen. Een beetje lef is nodig: wat als hij/zij niet teruglacht? Dat kan een ongemakkelijk moment veroorzaken. Maar daar moet ik me dan maar niets van aantrekken!

John Bartels, 16 december 2023 / info@johnbartels.nl



**A
SMILE
IS THE
PRETTIEST
THING YOU
CAN WEAR.**

Een glimlach is een gebogen lijn, die alles rechtzet.