



Annette Goodheart er en international workshopleder og latterterapeut med privat praksis i Mexico. Siden 1970 har hun hjulpet tusindvis af mennesker verden over med at genfinde livsglæden og sætte sig selv fri fra følelsesmæssige belastninger og traumer - ved at lære at le af alt det, der ikke er så sjovt!

I denne bog har Annette Goodheart samlet over 30 års erfaring i "latterens tjeneste." Hun gør op med flere myter om latter. Blandt andet at latter skulle være direkte forbundet med humoristisk sans - et synspunkt jeg ofte møder som entertainer, Men humor er noget tillært, mens latteren - den umiddelbare, hjertelige latter - er medfødt.

*Fra forordet af Finn Nørbygård  
Entertainer og psykoterapeut*

Min største læremester i at forstå latterens inderste natur er Annette Goodheart Hun har vist mig, at latter dybest set er en udrensning af mentale spændinger, og at latteren i et terapeutisk forløb kan løsne op for spændinger helt tilbage fra ens barndom. Jeg er hende dybt taknemmelig.

*Jan Thygesen Poulsen*

*Præsident og grundlægger af Den Internationale Latterklub i Danmark*

Denne bog er ikke bare en bog, den er et kunststykke. Den indeholder Annette Goodhearts dybe visdom og gør oprør mod alt, hvad der undertrykker menneskers sunde selvudtryk, især vores samfunds stræben imod perfektionisme.

*Hanne Gottlieb*

*Leder og grundlægger af Latterinstituttet*



FORLAGET HOVEDGADEN

ANNETTE GOODHEART

LATTER TERAPI

FORLAGET HOVEDGADEN



# LATTER TERAPI

ANNETTE GOODHEART

Hvordan du kan le af alt i dit liv, som egentligt ikke er sjovt

FORLAGET HOVEDGADEN