

Ki kacag hangosabban?

Fecske Csaba versének prezentálása után.

Szinonimák gyűjtése közösen…

A nevetés fokozatai: *rötyögés, röhögés, kacagás, röhécselés, vihorászás, kuncogás, vihogás, hahotázás, hahota, kacarászás, röhögcsélés, nevetgélés, viháncolás, kacaj*

*Vajon miért szeretik sokan a bohócokat? Probléma felvetés*

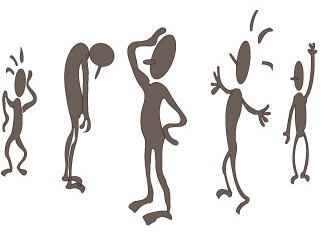
*Gondolatébresztő videók:*

<http://www.femina.hu/egeszseg/nevetes_hatasai>

Érdekességek a netről: Nem csak mi, emberek tudunk nevetni

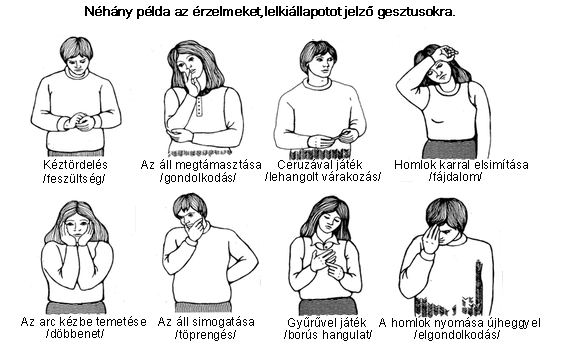
http://divany.hu/ego/2015/05/14/minden\_amit\_a\_nevetes\_pszichologiajarol\_tudni\_kell/

Mi árulja el a hangulatunkat?



Testbeszéd gyakorlatok - mivel mit fejezünk ki?

Külső vonások felsorolása



Mi kell a jó hangulathoz?

Egészség, jó közérzet, biztonság, napsütés, szép idő…..

Hogy indul a nap, t*ehetünk-e róla? Tegyünk róla!*

*Tippek, praktikák adása egymásnak:*

*-BESZÉLGETÉS A TÜKÖRKÉPÜNKKEL*

- önmagunk elfogadása,

- optimista hozzáállásra való törekvés a dolgokhoz (főleg a reggeli induláskor)

- reggeli

- jó időbeosztás

Nekem hogy sikerül? Saját tapasztalatok megbeszélése.

Kötetlen beszélgetés.