

**Drodzy Wychowankowie, w tym trudnym dla nas czasie warto znaleźć chwilę dla relaksu, śmiechu dla siebie. Dlatego też proponuję abyśmy wspólnie się zabawili.**

Poczucie humoru nie tylko świadczy o naszej inteligencji i mądrości.

*"Minuta śmiechu przedłuża życie o godzinę"* - Chińskie przysłowie znajduję potwierdzenie w realnych badaniach.

Śmiech sprawia, że głębiej oddychamy, a więc jesteśmy lepiej natlenieni, a krew krąży szybciej.

Dzięki niemu lepiej się myśli, wzrasta kreatywność i umiejętności zapamiętywania. Gdy zaśmiewamy się do łez, wdychamy dużo więcej tlenu, który poprawia pracę mózgu.

Dlaczego więc tak mało się śmiejemy?

Jesteśmy tak wychowani.

Gdy wkraczamy w świat dorosłych dopadają nas życiowe problemy, coraz więcej się martwimy, a coraz mniej cieszymy z drobiazgów dnia codziennego.

W rezultacie zapominamy jak się śmiać.

### **ŚMIEJ SIĘ Z PROBLEMU**

Poczucie humoru sprawia, że nabieramy dystansu do sytuacji i problemu, który musimy rozwiązać.

**ZBAWIENNY ŚMIECH** - np. na początek dnia przydatny dla tych, co

rano nie tryskają humorem.

Zacznij dzień od tego by się roześmiać.

Zacznij się śmiać - ha ha ha, wydychając harmonijnie powietrze tak, jak przy naturalnym śmiechu. Potem sam popłynie- w minutę ożyjesz.

### **ŚMIECH DO LUSTRA**

Kolejne proste ćwiczenie - Stajesz przed lustrem, patrzysz na siebie z miłością.

Widzisz, że to jest Twoja najukochańsza twarz, cudownie, że jest właśnie taka.

Jeśli potrafisz się zaśmiać do takiej/takiego siebie w lustrze, momentalnie otwierasz swoje serce.

Ludzie, którzy się śmieją lepiej pracują, szybciej pochłaniają wiedzę i mają większą możliwość rozwiązywania problemów.

## **Śmiech pomaga na życiowe problemy.**

**DOBRY HUMOR  
DOBRY HUMOR TO PODSTAWA  
ENERGIA ŚMIECHU**

**OPTYMIZM**

**PO CO LUDZIOM ŚMIECH?**

**OPTYMIZM A ZDROWIE**

**POZYTYWNE MYŚLENIE**

**ŚMIECH TO ZDROWIE**

**TERAPIA ŚMIECHU**

**DOBRE ODDYCHANIE**

**RELAKS**

**STRES**

**wych. J. Hume**