

Pošiljam vam en filmček, kjer boste videli, da je smeh res zelo nalezljiv. Lahko rečemo celo, da bolj kot koronavirus 😊

[https://www.youtube.com/watch?v=1veWbLpGa78&feature=share&fbclid=IwAR0mx5i2GPMFSCaDwBCePH\\_1OYAdT7INLM6KEzJG9XGXSH8C6FqOGEAIyGM](https://www.youtube.com/watch?v=1veWbLpGa78&feature=share&fbclid=IwAR0mx5i2GPMFSCaDwBCePH_1OYAdT7INLM6KEzJG9XGXSH8C6FqOGEAIyGM)

Ste se tudi vi začeli smejati? :-)

Naredite poizkus doma. Spravite v smeh svoje domače. Najprej se morate sami neustavljivo smejati. V smeh se lahko tudi prisilite: po nekaj vdihih prisiljenega smeha, se začnete zares smejati. Ne verjamete? Poizkusite.

Pošiljam vam še eno vajo, ki spodbuja smeh. To je vaja iz Joge smeha (ja, tudi to obstaja;).

<https://www.youtube.com/watch?v=5AUaY0ziSN4>

Pa še napotek za čez cel dan: poskušajte se kar tako smejati, 'v tri dni', na stranišču, pod tušem, v sobi, ko se igrate, ....

Če se veliko smejimo, krepimo tudi svoje trebušne mišice. Če pa se že ne smejete na glas, pa vsaj ustne koticke obrnite navzgor. To je super vaja za dobro voljo.

Naj bo hahaha hahaha hahahahahahaa prisoten čez cel dan 😊