

# Гайд от Анны Любомской

2 практических упражнения, которые помогут тебе:

- Снять напряжение
- Настроиться на любое дело
- Выстроить успешную коммуникацию
- Вывести затянувшиеся переговоры в подписание компромиссного соглашения

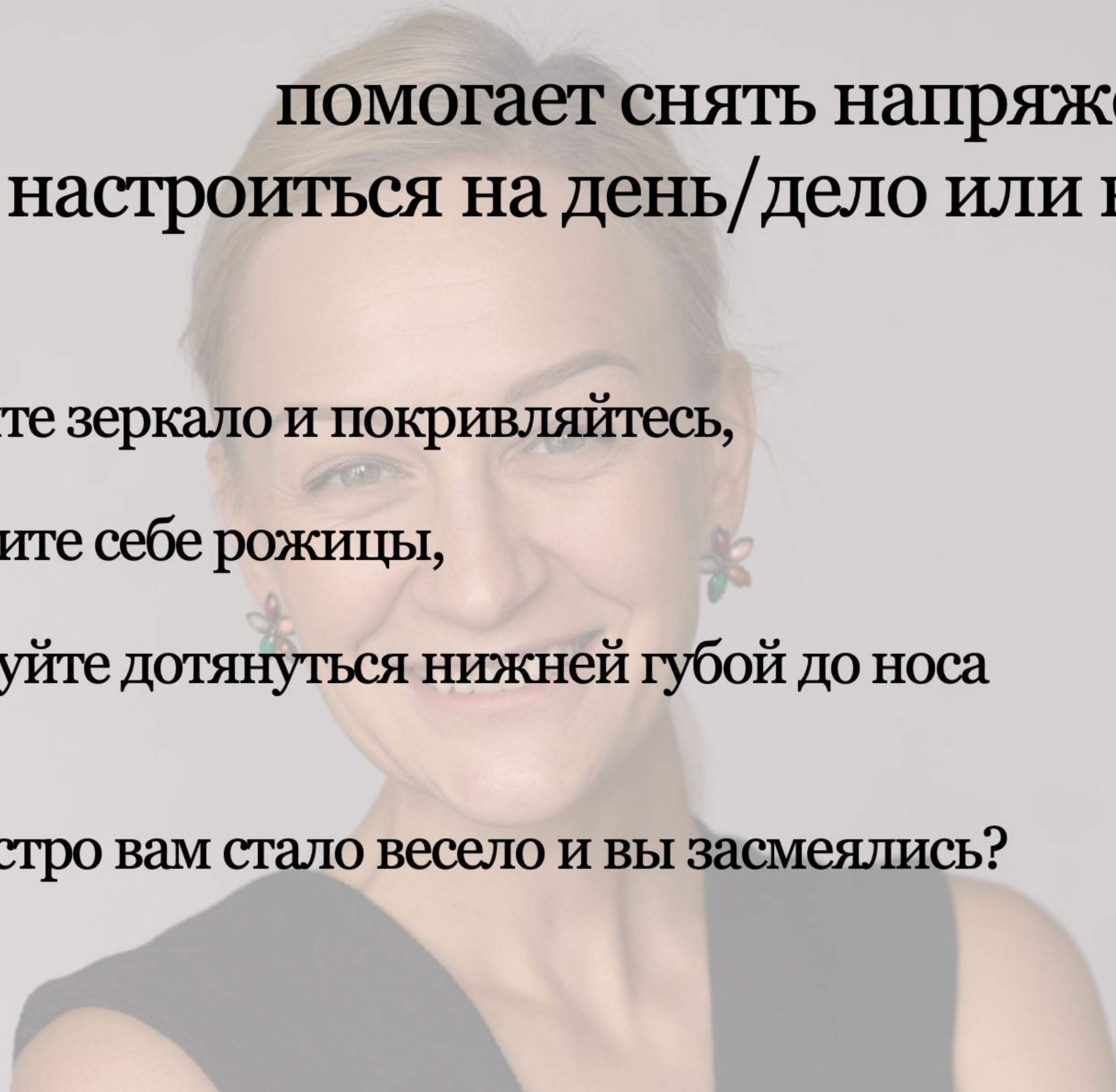


# Упражнение 1

помогает снять напряжение  
настроиться на день/дело или выступление

Возьмите зеркало и покривляйтесь,  
покорчите себе рожицы,  
попробуйте дотянуться нижней губой до носа

Как быстро вам стало весело и вы засмеялись?





## Упражнение 2 «Надень улыбку»

Настраивает мозг на позитивную волну  
Помогает выстраивать успешную коммуникацию

Делать можно в любой момент.

Растягиваете рот в улыбку и держите  
(можно про себя считать):

10 сек

20 сек

30 сек

P.s. И помните, что мозгу нет разницы  
настоящая ваша улыбка или имитированная.







# **Анна Любомская**

- Игропрактик
- Смехотерапевт
- 16 лет Специалист по Межкультурной Коммуникации
- 14 лет педагог Английского (10 лет в МГУ)
- Амбассадор Кода Публичности
- Глава комитета Ивентов в Санкт-Петербурге



# Анна Любомская

