

5

Tipps

Wenn's langsam sein soll!

Ein Lächeln nur für dich!

Es wird gerade hektisch und alle Menschen um dich rum haben es eilig? Keine Zeit zum Lächeln?

Das werden wir jetzt ändern! Hebe deinen Arm etwas hoch, öffne deine Hand mit der Innenfläche zu deinem Gesicht, als würdest du mit der Handfläche eine Selfie von dir machen!

Und jetzt lächle mal richtig schön in deine "Handkamera!". Schau dich freundlich an, nicke und lächle dir zu! Du kannst auch deiner "Handkamera" auch zuwinken oder gib ihr einen kleinen Luftkuss.

Zum Abschluss darfst du deine Hand auf die Herzgegend legen und einfach mal spüren....