

## Daumen hoch

Macht Spass und hilft - gegen schlecht Laune, beim Aufstehen, vor dem Schlafen, beim Abschied, vor einer Prüfung ...

Auf der ganzen Welt versteht man dieses Handzeichen und Du kannst es immer einsetzen, für Dich und andere.

Jemandem Anerkennung zeigen, Glück wünschen, Mut machen ... und das Beste ist - Du wirst dabei auch gleich selber glücklicher.

Unser Gehirn versteht diese Geste als Zeichen für Stolz und Selbstbewusstsein.

Wenn wir den Daumen bewegen, ist unser Hirn an vielen Orten aktiv, auch dort, wo die Gefühle entstehen, beim Daumen hoch fühlen wir uns wunderbar ok.

Wenn Du vor dem Spiegel stehst und den Daumen hebst, kannst Du Dir selbst gratulieren oder Glück wünschen.



### Eine Idee für die ganze Familie:

Am Morgen, bevor alle aus dem Haus gehen vor dem Spiegel zusammenstehen und den Daumen hochheben – toi toi toi

P.S. noch stärker wirkt es, wenn Du beide Daumen hochhebst

*Mehr lustige Gehirnübungen findet Ihr in der kostenlosen App «Body2Brain», einfach herunterladen und ausprobieren.*

