



# תרגיל העיפרון

יש להחזיק את הקצה של עט/ עיפרון בין  
השיניים.

העיפרון צריך להיות לאורך.  
עכשיו, שוב יש להחזיק את העיפרון בפה  
ל-20 שניות אך ההבדל היחידי יהיה  
שהפעם תתבקשו להחזיק אותו לרוחב  
בין השיניים.

האם חשבתם הבדל בהרגשתכם  
בין הפעם הראשונה שהחזקתם את  
העיפרון לאורך לבין הפעם השנייה בה  
החזקתם את העיפרון לרוחב?





# תרגיל העיפרון

יש לנו שני שרירי פנים מתחת לעיניים  
שמופעלים כאשר אנחנו מחייכים חיוך  
מלא.

השרירים האלה פעלו רק כשהחזקנו את  
העיפרון לרוחב.

חוקרים בפסיכולוגיה מצאו שכאשר  
אנחנו מפעילים את השרירים האלה, גם  
אם זה רק בגלל השפעה חיצונית כמו  
החזקת העיפרון, אנחנו מחייכים  
וההרגשה שלנו משתפרת.

