

まるHUG@FAMILY
家族が笑顔になる
7日間チャレンジ

Day# 4 課題



**自分の表情を
脳にインプットせよ！**

鏡の前で10種類以上表情を作りましょう。
喜・怒・哀・楽

プンと怒った顔、驚いた顔など**10個以上**喜怒哀楽
の表情を**鏡の前**で作しましょう。
これはあなたの「**脳の視覚機能**」を高めるトレーニング

普段自分の顔をよく見ていない人は、自分の表情を
うまくイメージできないため、思い切り笑顔を作れません。

表情が乏しいと溢れる子どもへ愛情も、
子どもに伝わりにくくなってしまいますね。
怒っていないのに「怒ってる？」と
聞かれることがあるなら、これを毎日やることで
脳の視覚神経が発達します。 ※参考 「脳の教科書」

鏡の前で練習したらLINEに
4日目クリア
とメッセージください！