

passieve agressie voor beginners



Instructie voor de Fakesmile

De Fakesmile is een krachtige manier om positieve emoties en vriendelijkheid te communiceren. Ook als je je niet zo voelt. Hier zijn instructies om een fakesmile te maken:

Stap 1: Ontspan je gezichtsspieren

Begin door je gezichtsspieren te ontspannen. Haal diep adem en laat eventuele spanning in je gezicht los.

Stap 2: Denk aan iets stoms

Denk aan iets dat je chagrijnig maakt, zoals een herinnering, een vervelende situatie of een persoon waar je een hekel aan hebt. Dit zal je helpen bij het faken van de glimlach.

Stap 3: Laat je ogen niet teveel meedoen

Een echte fakesmile bereikt je ogen nauwelijks. Zorg ervoor dat je oogleden niet teveel omhoog krullen wanneer je glimlacht.

Stap 4: Krul je lippen omhoog

Laat je mondhoeken langzaam omhoog krullen in een vriendelijke, zachte glimlach. Het is belangrijk dat de glimlach vrij plotseling is, geforceerd.

Stap 5: Toon je tanden niet

Een fakesmile met tanden wordt vaak als oprechter beschouwd dan een gesloten mond glimlach. Probeer je lippen dus op elkaar te houden.

Stap 6: Glimlach nét niet met je hele gezicht

Laat niet je hele gezicht deel uitmaken van de glimlach. Dit betekent dat je kaak, wangen en voorhoofd ontspannen en vriendelijk moeten lijken. Maar je ogen doen niet mee.

Stap 7: Oefen voor de spiegel

Om te zien hoe je fakesmile eruitziet, oefen je voor de spiegel. Experimenteer met verschillende gedachten en gevoelens om te zien welke glimlach het meest oprecht aanvoelt en welke overkomt als een echte fakesmile.

Stap 8: Oefen, oefen, oefen

Hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker het wordt om een fakesmile te laten zien. Probeer het in verschillende situaties en bij verschillende mensen.

Onthoud dat een fakesmile niet alleen vriendelijkheid en positiviteit communiceert, maar ook aanstekelijk kan zijn. Hij werkt fantastisch om een positieve sfeer om te turnen.