

Talking about your dreams

Come ridere può aiutare a superare la paura di parlare in pubblico!

Leonardo Essam Dei Rossi
Anno scolastico 2023/2024

Perché ridere fa bene?

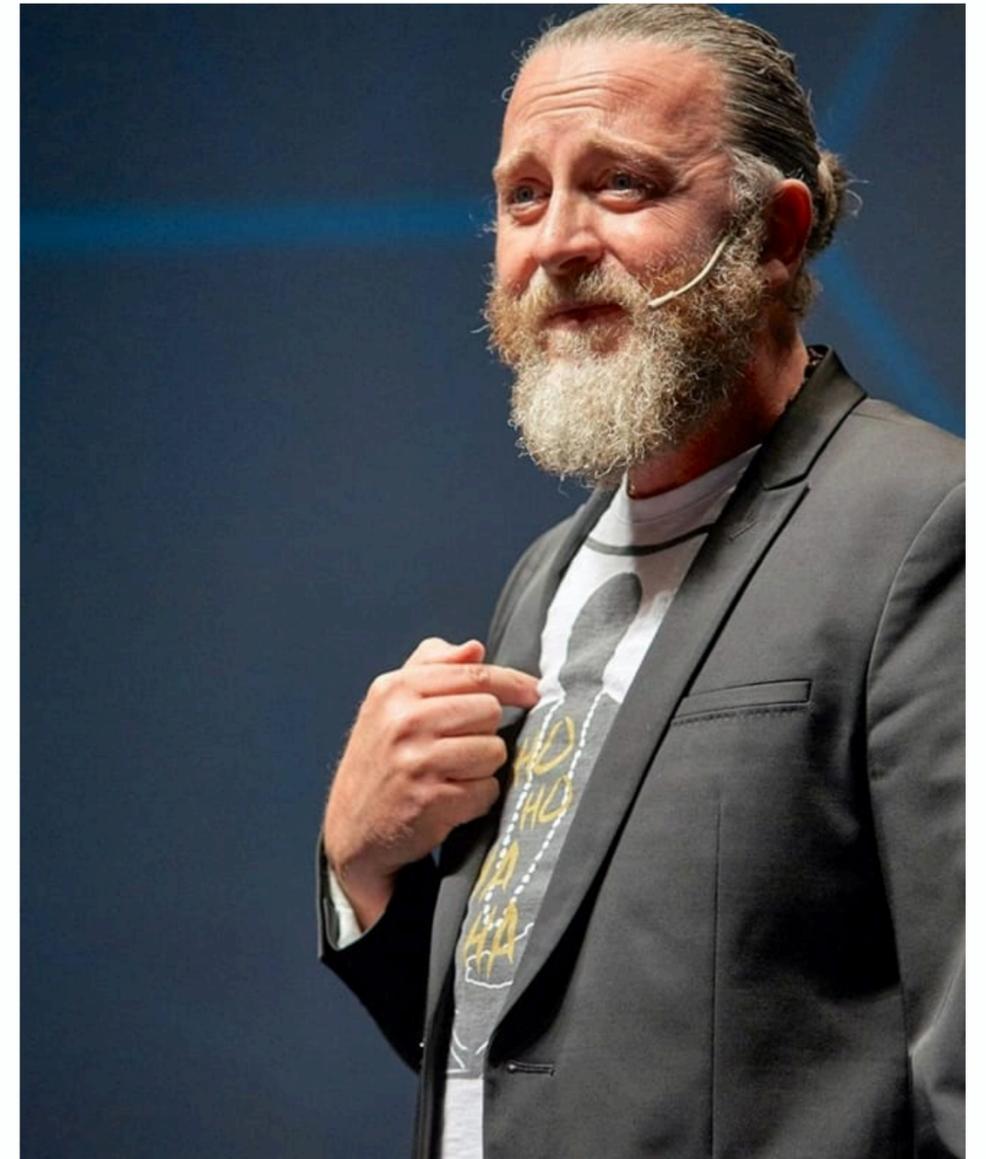
“Quando noi ridiamo, il nostro corpo secerne delle sostanze incredibili, produce quella che è stata definita la chimica della felicità.

La scienza ha scoperto che quando ci lasciamo ridere si abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress.

Quindi più ridi, meno sei stressato!”

Richard Romagnoli

La felicità è una scelta | TEDxVicenza



Ma quindi quando parlo
in pubblico devo ridere
così “a caso”?

Io, gli altri e noi

“La Vita è un viaggio, la Conoscenza è il mezzo e la Felicità è il traguardo”

Mara Quinto
Teacher Laughter Yoga

Mara è stata, fino a prima del mio trasferimento, prima la mia insegnante di Yoga e poi la mia insegnante di Yoga della Risata.



I rido, tu ridi, e noi.. ridiamo!

*“Vivi la tua vita, non quella degli altri.
Quando tu ridi cambi, ma ridere non è deridere:
ridere è l’espressione della gioia.
Certe volte le persone hanno paura di mostrarsi
per come sono perché credono che gli altri
possano ridere di loro”*

Richard Romagnoli

“Ho imparato a ridere” | Edizioni Eifis



Me lo prometti che non
smetterai mai di credere
nel tuo sogno?