

KALENDARZ Z GŁOSEM

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1 Pomyśl o swoich bliskich Wszystkich Świętych	2 Zrezygnuj z papierosów.	3 Czy to jak mówisz jest zgodne z Twoim charakterem?	4 To ostatnie pokolenie oponentów.	5 Śpiew sprawia, że mamy lepszą koncentrację.	6 Wybierz ulubione zdjęcia, zaprojektuj swój kalendarz na przyszły rok.	7 <i>Gdy słucham, co mówisz, słyszę, kim jesteś.</i> Ralph Waldo Emerson
8 Wyobraź sobie, że oddychasz przez ręce. Rób długie wydechy lekko poruszając rękami dookoła siebie.	9 Warto czasem wypłukać gardło olejem (np. z czarnuszki).	10 Jakie masz najprzyjemniejsze wspomnienie związane z głosem?	11 Ciesz się wolnością! Święto Niepodległości	12 Śpiewając łatwiej jest nam przekazywać emocje.	13 Kiedy byłeś/łaś ostatnio na spacerze? Idź na godzinną przechadzkę.	14 <i>Najgłośniej przemawia czasem milczenie.</i> Tadeusz Gicgier
15 Wysuń do przodu ręce ze zgiętymi palcami, otwórz szeroko oczy, opuść żuchwę i wysuń jak najdalej język. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund i rozluźnij mięśnie.	16 Wzmacniaj mięśnie brzucha.	17 Czy zdarza się, że inni nie zwracają uwagi na to, co mówisz, ze względu na siłę Twojego głosu?	18 Wąchocki wąż wypełzył z płaskiego pudełka pełnego połamanych płyt.	19 Najważniejszym mięśniem oddechowym jest przepona.	20 Kup sobie miły prezent.	21 <i>Nie jeden, komu się wydaje, że umie mówić, po prostu nie umie milczeć.</i> Epicharm z Kos
22 Ziewanie konferencyjne - ziewaj z zamkniętymi ustami.	23 Zbyt gorące napoje nie służą zdrowiu głosu	24 Czy w trakcie mówienia czujesz, że brakuje Ci powietrza?	25 To oszczerstwo! Wyrażam szczere oburzenie!	26 Za mowę odpowiada w mózgu ośrodek Broki, mieszczący się w lewej półkuli.	27 Przytul się do kogoś.	28 <i>Jeśli trzy słowa wyrażą coś lepiej i zabawniej niż cztery, to świetnie, użyj trzech!</i> Jonathan Carroll
29 Zrób po 10 krążeń barkami w tył i w przód	30 Zdrowie psychiczne też jest ważne dla głosu.					



listopad

