

**HUNGARIAN TRANSLATION : *Laughter Exercise Flash Cards***  
**IDÉZETEK a *hahota* gyakorlato kártyákon**

**Kutyakölyök PUPPIES**

**A Shy**

**Feelings are everywhere – be gentle. --J. Masai**

**A Félénk/szégyenlős**

**Érzések mindenütt vannak- légy gyengéd. J Masai**

**2 One Centimeter**

**Blessed is he who makes his companions laugh. --The Koran**

**2 Egy centiméter**

**Áldott, aki megnevetteti társait. - Korán**

**3 Forgiveness**

**In joy let us live, like spirits of light! --The Dhammapada**

**3 Megbocsátás**

**Az örömben úgy éljünk, mint a fény szelleme! - Dhammapada**

**4 Lion**

**Laughter is like the human body wagging its tail. --Anne Wilson Schaefer**

**4 Oroszlán**

**A nevetés olyan, mintha az emberi test a farkát csóválná. -- Anne Wilson Schaefer**

**5 Hot Soup**

**Eat, drink and be merry. --Ecclesiastes 8:15**

**5 Forró leves**

**Egyél, igyál és légy boldog. – aPrédikátor könyve (Ótestamentum) 8:15**

**6 Double Handshake**

**Laughter is the shortest distance between two people. --Victor Borge**

**6 Dupla kézfogás**

**Két ember között a legrövidebb út a nevetés. – Victor Borge**

**7 Belly (Head On The Belly)**

**A person who belly-laughs doesn't bellyache. --Susan Thurman**

**7 Has ( Fej a hason)**

**Aki harsányan nevet, az nem lesz hasfájós. – Susan Thurman**

**8 Orchestra**

**Laughter is the music of life. --Sir William Osler**

**8 Zenekar**

**A nevetés az élet zenéje. – Sir Willliam Osler**

9 Centipede

Sooner or later all spiritual paths lead us to the same playground. --Julia Cameron

9 Százlábú

Előbb vagy utóbb minden lelki út ugyanarra a játszótérre visz. --Julia Cameron

10 Rowing (Row the Boat)

Laughter is the brush that sweeps away the cobwebs of the heart. --Mort Walker

10 Evezés (Evezz a hajóban)

A nevetés olyan kefe, mely lesepri a szív pókhálóit. – Mort Walker

J Laughter Meditation

If you are laughing, you cannot think. That is the objective we achieve in meditation.

The source of laughter is within. --Dr. Madan Kataria

J Nevetési meditáció

Ha nevelsz, nem tudsz gondolkodni. Ez az a cél, amit elérünk a meditációban. A nevetés forrása belül van.– Dr. Madan Kataria

Q (Lioness)

A good laugh is sunshine in the house. --William M. Thackeray

Q (Nőstényoroszlán)

Egy jó nevetés napfény a házban. – William Thackeray

K (Peek-a-boo)

In this world, a good time to laugh is:

any time you can. --Linda Ellerbee

K (Kukucs)

Ezen a világon bármely időpontban jó a nevetni, amikor csak tudsz, – Linda Ellerbee

## DELFINEK DOLPHINS

A Namaste (Indian Greeting)

O, what is laughter? What is this precious love and laughter

Budding in our hearts? --Hafiz

A Namaste (Indián üdvözlés)

Oh, mi a nevetés? Mi ez a szívünkől fakadó drága szeretet és hahotázás?– Hafiz

2 Hugging

Laughter from the Heart is the healthiest response to life. --Deepak Chopra

2 Ölelés

A szívből jövő nevetés a legegészségesebb válasz az életnek. – Deepak Chopra

3 Mental Floss

Patients have laughed themselves back to health. --Raymond A. Moody, Jr., M.D.

3 Agyselyem (Dental floss=fogselyem)

A betegek visszanevették magukat az egészségbe. --Raymond A. Moody, Jr., M.D.

4 Laughter Cream

The miracle is this: the more we share, the more we have. --Leonard Nimoy

4 Hahota krém

Ez a csoda: mennél többet adunk, annál több lesz nekünk. – Leonard Nimoy

5 Cellphone (Mobilephone)

The best way to cheer yourself up  
is to cheer someone else up. --Mark Twain

5 Mobiltelefon

A legjobb módja annak, hogy felvidítsd magad, az, hogy vidíts fel valaki mást. – Mark Twain

6 Crying

The selfsame well from which your laughter rises  
was oftentimes filled with your tears. --Kahlil Gibran

6 Sírás

Ugyanaz a kút, melyből nevetésed támad gyakran töltődött könnyeiddel. – Kahlil Gibran

7 Bird

Angels can fly because they take themselves lightly. --G.K. Chesterson

7 Madár

Az angyalok azért tudnak repülni, mert könnyedén veszik önmagukat. --G.K. Chesterson

8 Hot Sand

Laughter is the relief, the surcease for pain. --Charlie Chaplin

8 Forró homok

A nevetés megkönnyebbülés, ír a fájdalomra.--Charlie Chaplin

9 Calcutta

We don't laugh because we are happy, we are happy because we laugh. --William James

9 Calcutta

Nem azért nevetünk, mert boldogok vagyunk, hanem azért vagyunk boldogok, mert nevetünk.  
– William James

10 Vowels (Vowel Movement)

Laughing together can be a time of intimacy and communion,  
when we touch each other's humanness and vulnerability. --Barry Sultanhoff, M.D.

10 Érintsd meg az eget (Magánhangzós mozgás)

Az együttnevetés egy bensőséges közösségi viszony, melyben megérintjük egymás emberiségét  
és gyenge pontjait. --Barry Sultanhoff, M.D.

J "Very good, very good, Yay!"

Children's laughter, like their play, springs from their whole bodies. --Richard Lewis

J "Nagyon jó, nagyon jó, Igen!"

A gyerekek nevetése, ugyanúgy mint a játékuk, egész lényükből fakad. --Richard Lewis

Q (Sepia)  
Peace starts with a smile. --Mother Theresa  
Q (Szépia/tintahal) (nincs a kártyán)  
A megbékélés egy mosollyal kezdődik. – Teréz anya

K (Beach sunglasses)  
He who laughs, lasts. -- Mary Pettibone Poole  
K (Tengerparti napszemüveg)  
Aki nevet, életben marad. -- Mary Pettibone Poole

### KATICABOGÁR LADYBUG

A Royal  
Oh be swift to love! Make haste to be kind. --Henri Frederic Amiel  
A Királyi  
Óh, szeress gyorsan! Igyekezz kedves lenni. --Henri Frederic Amiel

2 Laughter Center  
Out of my mind...back in five minutes.  
2 Hahota központ  
Magamon kívül vagyok.....öt perc múlva visszajövök.

3 Silent  
A laugh is a smile that bursts. --Mary H. Waldrip  
3 Csend  
A nevetés olyan mosoly, amely robban. --Mary H. Waldrip

4 Just Laughing (Laughing for No Reason)  
While we're here we might as well laugh.  
4 Csak nevetés (Nevetés ok nélkül)  
Ha már itt vagyunk, akár nevethetünk is.

5 Credit Card Bill (Visa Bill)  
To see your drama clearly is to be liberated from it. --Ken Keyes, Jr.  
5 Bankszámla kivonat  
Ha tisztán látod a saját problémádat, könnyebben megszabadulsz tőle. – Ken Keyes, Jr.

6 One Meter  
Time spent laughing is time spent with the gods. --Japanese Proverb  
6 Egy méter  
A nevetéssel töltött időt az istenekkel töltjük. – Japán közmondás

7 Elevator  
Laughter is happiness applauding itself and then taking flight  
To embrace everyone and everything in this world. –Hafiz  
7 Lift

A nevetés boldogság, mely megtapsolja önmagát aztán tovaszáll , hogy átöleljen mindenkit és mindent. -- Hafiz

8 American (Cowboy)

Trouble knocked on the door, but hearing laughter, hurried away. --Benjamin Franklin

8 Amerikai (cowboy)

A baj kopogtatott az ajtón, de hallván a nevetést, elszaladt. – Benjamin Franklin

9 Jackpot

At the height of laughter, the universe is flung into a kaleidoscope of new possibilities. --Jean Houston

9 Öttalalat

A hahota szintjén/magasságában a világmindenség az új lehetőségek tarka sokaságába veti magát. – Jean Houston

10 Motorbike (Motorcycle)

If we couldn't laugh, we would all go insane. --Jimmy Buffet

10 Motorbicikli

Ha nem tudnánk nevetni, mindnyájan megtébolyulnánk. --Jimmy Buffet

J Relaxation

Laughter is the state of being here and also everywhere, an infinite and timeless expression of one's being. --R.H. Blyth

J Ellazulás/relaxáció

A nevetés az itt- és bárhollét állapot, létünk végtelen és időtlen kifejezése. – R.H. Blyth

Q (White)

Let there be more joy and laughter in your living. --Eileen Caddy

Q ( Fehér )

Legyen több öröm és nevetés az életedben! ---- Eileen Caddy

K (White & Gold)

I will burn candles of smiles in the bosoms of the joyless.

Before the unfading light of my cheer, darkness will take flight. ---- Paramahansa Yogananda

K ( Fehér és arany )

A mosoly gyertyáit fogom égetni az örömtelenség kebelén, s jókedvem el nem halványuló fénye előtt a sötétség tovaszáll. -- Paramahansa Yogananda

### KOLIBRIK HUMMINGBIRDS

A Laugh at Yourself

Happy is the person who can laugh at himself. He will never cease to be amused. --Habib Bourguba

A Nevezz magadon

Boldog az az ember, aki ki tudja nevetni saját magát. Sohasem szűnik meg a derű az arcán. – Habib Bourguba

**2 No Money (Empty Pockets)**

We're not poor if we can still laugh. --Raymond Hitchcock

**2 Nincs pénzem (üres zsebek)**

Nem vagyunk szegények, ha még tudunk nevetni. – Raymond Hitchcock

**3 Appreciation (Acknowledgment)**

Appreciation is a wonderful thing: it makes what is excellent in others belong to us as well. –  
Voltaire

**3 Elismerés**

Az elismerés csodálatos dolog: sajátunkká is teszi azt, ami másokban nagyszerű.

-- Voltaire

**4 Handshake (Western Greeting)**

Love cures people: the ones who receive love  
and the ones who give it too. --Karl A. Menninger

**4 Kézfogás ( Nyugati üdvözlés)**

A szeretet gyógyítja az embereket: azokat, akik kapják és azokat is, akik adják. – Karl A. Menninger

**5 Airline Hostess**

Carry laughter with you wherever you go. --Hugh Sidey

**5 Légikisasszony**

A nevetést vidd magaddal, bárhová mész. – Hugh Sidey

**6 Milkshake**

People crave laughter as if it were an essential amino acid. --Patch Adams, M.D.

**6 Turmix**

Az emberek úgy epednek a nevetés után, mintha az esszenciális aminosav lenne.

-- Patch Adams, M.D.

**7 Naughty-Naughty (Argument)**

It is impossible for you to be angry and laugh at the same time. --Dr. Wayne W. Dyer

**7 Vitatkozás/ellenérvélés**

Lehetetlen, hogy egyszerre légy haragos és neved. – Dr. Wayne W. Dyer

**8 Hearty**

Whenever I decide something with an open heart, I usually make the right decision. -- Dr. Wayne  
W. Dyer

**8 Szívélyes**

Bármikor, amikor nyílt szívvel határozok, jó döntést hozok. -- Maya Angelou

**9 Gradient**

Laughter flows and is effortlessly melodic. --Anne Rice

**9 Lépcsőzetes nevetés**

A nevetés árad és könnyedén dallamos. -- Anne Rice

**10 Milk Curd (Churning Butter)**

Humor and laughter represent an essential part of the diet for the healthy person --Norman Cousins.

10 Köpülés

A humor és a nevetés az egészséges emberek étrendjének lényeges része. -- Norman Cousins.

J "Ho, ho, ha-ha-ha"

What soap is to the body, laughter is to the soul. --Yiddish Proverb

J Ho-ho, ha-ha-ha

Ami a szappan a testnek, unyanaz a nevetés a léleknek. – Jiddis közmondás

Q (Purple)

Your joy is the greatest contribution you can make to life on the planet. --Alan Cohen

Q (Bíbor)

A te örököd a legnagyobb hozzájárulásod az élethez a földön. -- Alan Cohen

K (Turban)

Bring about a harmonious connection between your inner self and your outer self.

Then your laughing will pour forth joy everywhere. --Anandamayi Ma

K (Turbán)

Teremts harmonikus kapcsolatot a belső és külső éned között és nevetésed erőt áraszt mindenhová. -- Anandamayi Ma

[O2Öröm \(Légzés\)](#) [O<sub>2</sub>Joy \(Breathing\)](#)

-----

Arms Up the Front

The sound of laughter is like the vaulted dome of a temple of happiness. --Milan Kundera

Kezeket előre fel!

A nevetés hangja olyan, mint a boldogság templomának ívelt kupolája. -- Milan Kundera

Hastasana (Palms Together Above Head)

Laughter is the glorious sound

Of a soul waking up! --

Tenyerek összekulcsolva a fej felett (Hastasana)

A nevetés az ébredő lélek dicsőséges hangja. -- Hafiz

Butterfly Wings (Reverse Prayer)

Laughter opens you up to the divine. --Terri Trespain

Pillangószárnyak ( Fordított ima tartás)

A nevetés megnyitja a gondviselés felé. -- Terri Trespain

Salutation To The Fun

Laughter is by definition healthy. --Doris Lessing

Üdvözet a tréfának

A nevetés értelem szerint egészséges. -- Doris Lessing

[DZSÓKEREK](#) [JOKERS](#)

-----

**Bullseye** (with Steve Wilson)

**Laugh and the world laughs with you. --Ella Wheeler Wilcox**

**Céltábla** (Steve Wilsonnal)

**Ne vess és a világ veled nevet.- Ella Wheeler Wilcox**

**Gibberish Punchlines** (with Françoise Rousset-szal)

**I like nonsense. It wakes up the brain cells. --Dr. Seuss**

**Bla-bla poén** (Françoise Rousset-szal)

**Szeretem a képtelenségeket. Felébresztik az agysejteket. – Dr.Seuss**

**Laughter Dances** (with Sebastien Gendry)

**You can discover more about a person in an hour of play  
than in a year of conversation. --Plato**

**Nevetős tánc** (Sebastien Gendry-vel)

**Többet megtudhatsz valakiről egy órányi játék során, mint egy évnyi beszélgetésben. --Pláton**

**Scents of Humor** (with Jeffrey Briar)

**Laughter is like changing a baby's diaper. It doesn't permanently solve any problems, but it makes  
things more tolerable for a while.**

**A humor illata** (Jeffrey Briar-rel)

**A nevetés olyan, mint a pelenka cseréje. Nem oldja meg a problémát egyszer s mindenkorra, de egy  
időre elviselhetőbbé teszi a dolgokat.**

Translation: Krisztina Pongo [k.voroncov@hotmail.com]