

Чудесные свойства улыбки

Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры

положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому нельзя ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное.

Человек с естественной, приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, повышает настроение у окружающих. Улыбка и смех –

возбудители положительных эмоций. По образному выражению Стендаля, **смех убивает старость**. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, нежная улыбка, радостная улыбка – каждая хороша по своему. Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная приятной улыбкой.

Очень полезно каждый день начинать так. Утром перед зеркалом нужно вспоминать что-нибудь приятное, что поможет придать лицу приветливое выражение. Только с таким выражением вы вправе обращаться к окружающим. Конечно, деланная улыбка, не отражающая положительных эмоций, способна произвести на окружающих самое неприятное впечатление. Улыбка “по заказу” как и истерический смех или хохот без оттенка искренности и радости, ничего общего не имеют с задачами самовоспитания.



Общеизвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела. Можно, например, скуку или дурное настроение попробовать преодолеть с помощью ритмичных движений под хорошую эстрадную музыку, и вы увидите, что такой танец даже в одиночку вызовет у вас мышечную радость.

Угнетенное состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого насвистывания мелодии “с настроением”.

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относительно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующее настроение и у окружающих.

Улыбка, так же как и хорошая шутка, радостное мироощущение, создает благоприятную атмосферу для общения.