

**7 причин улыбаться!  
Улыбнитесь с нами 😊**

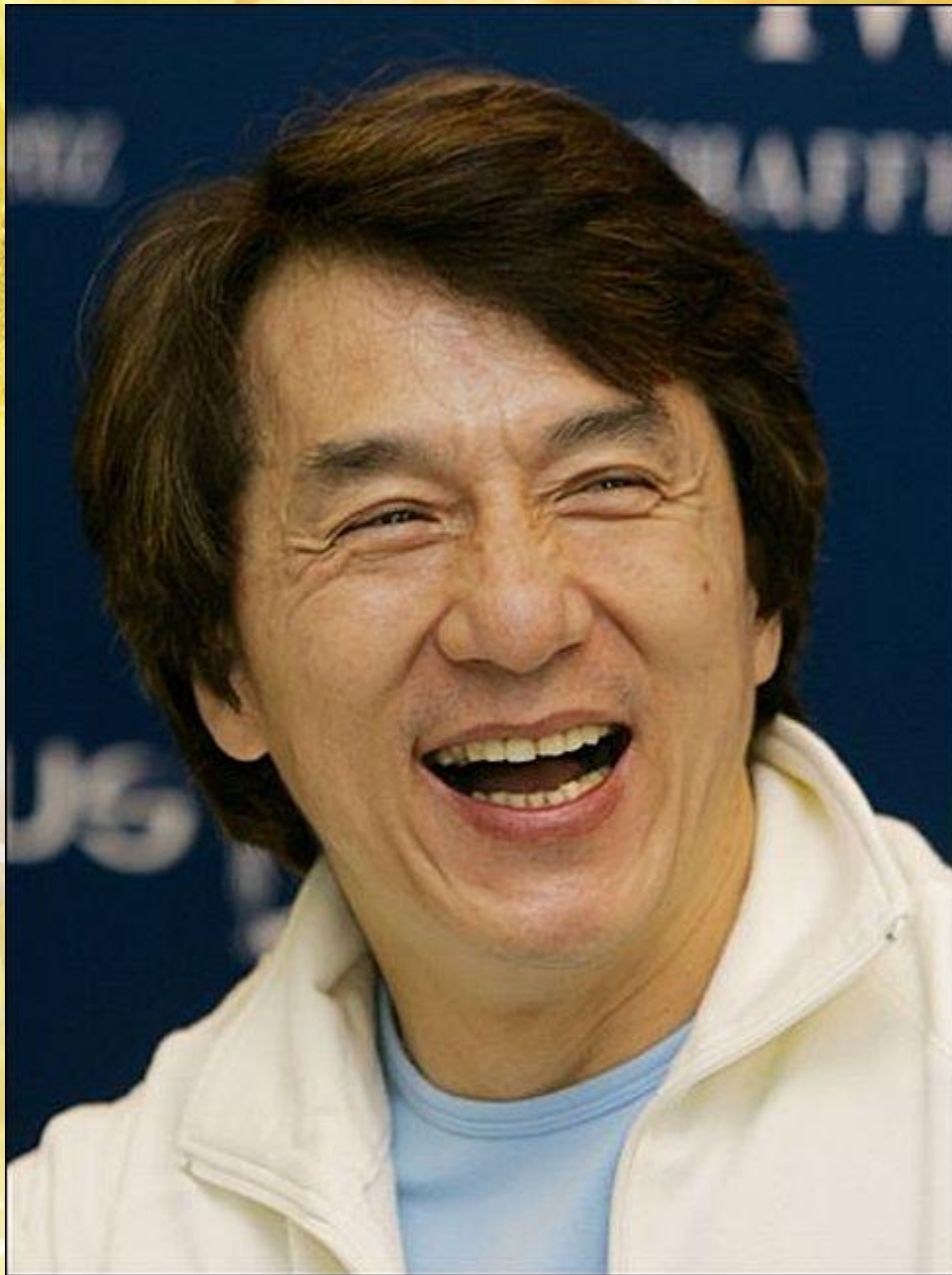


**7 причин  
улыбаться  
я:  
научный  
подход**



Даже от вещей, которые  
заставляют плакать,  
можно улыбнуться.



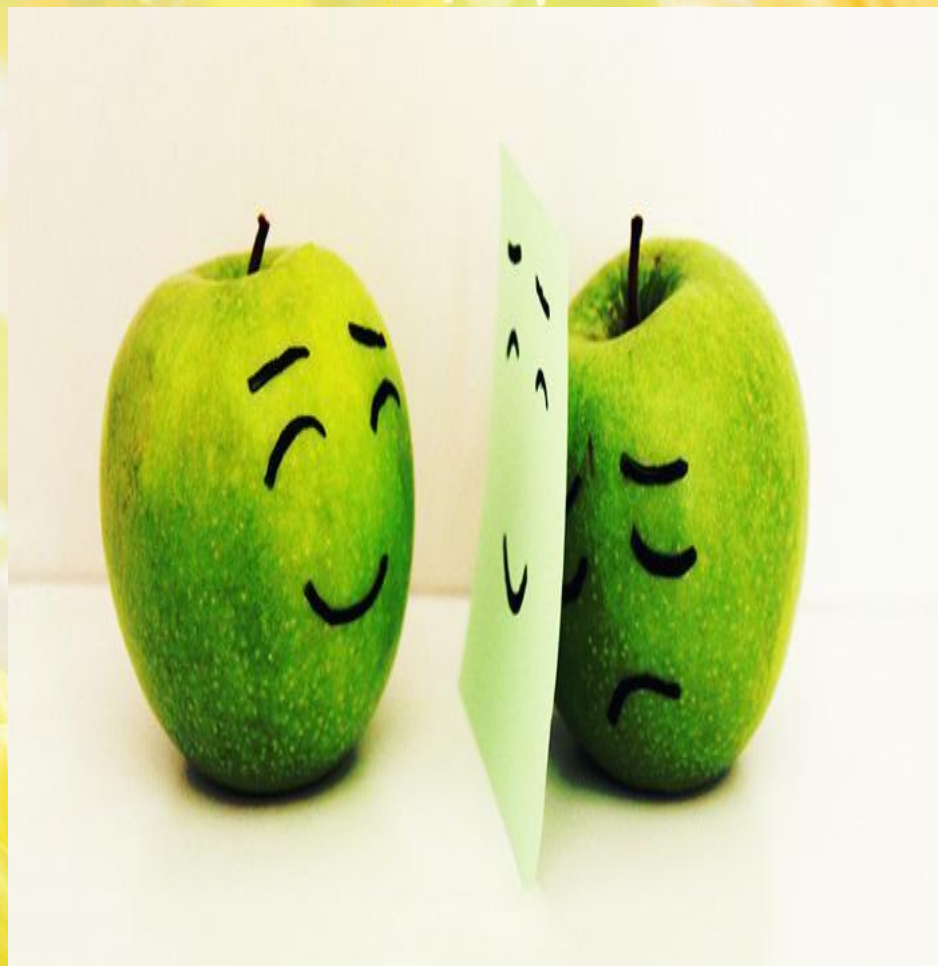


**Улыбка – самая  
легко  
распознаваемая  
эмоция лица.  
Улыбка запускает  
определенные  
процессы в мозге  
человека,  
активируя связь  
«мозг-тело». Так  
чем полезна  
улыбка?**



## Улыбка делает нас счастливыми (даже при плохом настроении)

**Помните о связи мозг-тело? Так вот, обычная улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать различного рода эндорфины, которые поднимают настроение. Этот принцип был открыт в **1970-х** годах и подтвержден целым рядом исследований. Но исследования показывают и обратную сторону: нахмурившись, люди начинают чувствовать себя несчастными.**





# Улыбка делает счастливыми окружающих тебя людей

Улыбка – заразительна. Исследования показывают, что достаточно увидеть улыбающегося друга или подругу, и человек невольно начинает делать то же самое. Забавно, правда? Когда кто-то улыбается, он заражает хорошим настроением других людей. Улыбающийся человек приносит счастье. А ведь счастье состоит в том, чтобы других делать счастливыми!





# Улыбка делает нас более привлекательными

Мы обращаем внимание на людей, которые улыбаются. Хмурость и гримасы отталкивают людей, а улыбка привлекает. Очаровательная улыбка делает человека более привлекательным в глазах представителей противоположного пола. Поэтому, в следующий раз, когда будете назначать свидание, не забудьте улыбаться. Это сделает вашу «половинку» более счастливой, а вас — более привлекательными.





# Улыбка помогает снять стресс

Улыбка помогает избавиться от усталости, изношенности и перегруженности. Улыбка способна уменьшать чувство тревоги. Когда сигналы, что мы счастливы (даже если это и не совсем так ... в данный момент), достигают мозга, организм, как правило, уменьшает частоту дыхания и сердечных сокращений.

Снижение уровня стресса очень благотворно сказывается на здоровье в целом, так как в результате снижается артериальное давление, улучшается пищеварение и нормализуется уровень сахара в крови.





# Улыбка более привлекательна, чем макияж

**69%** людей считают, что улыбающаяся женщина без макияжа более привлекательна, чем женщина без улыбки, которая использует косметику. Мышцы, которые мы используем, чтобы улыбаться, подтягивают лицо, что делает человека моложе.





# Улыбка положительно влияет на здоровье

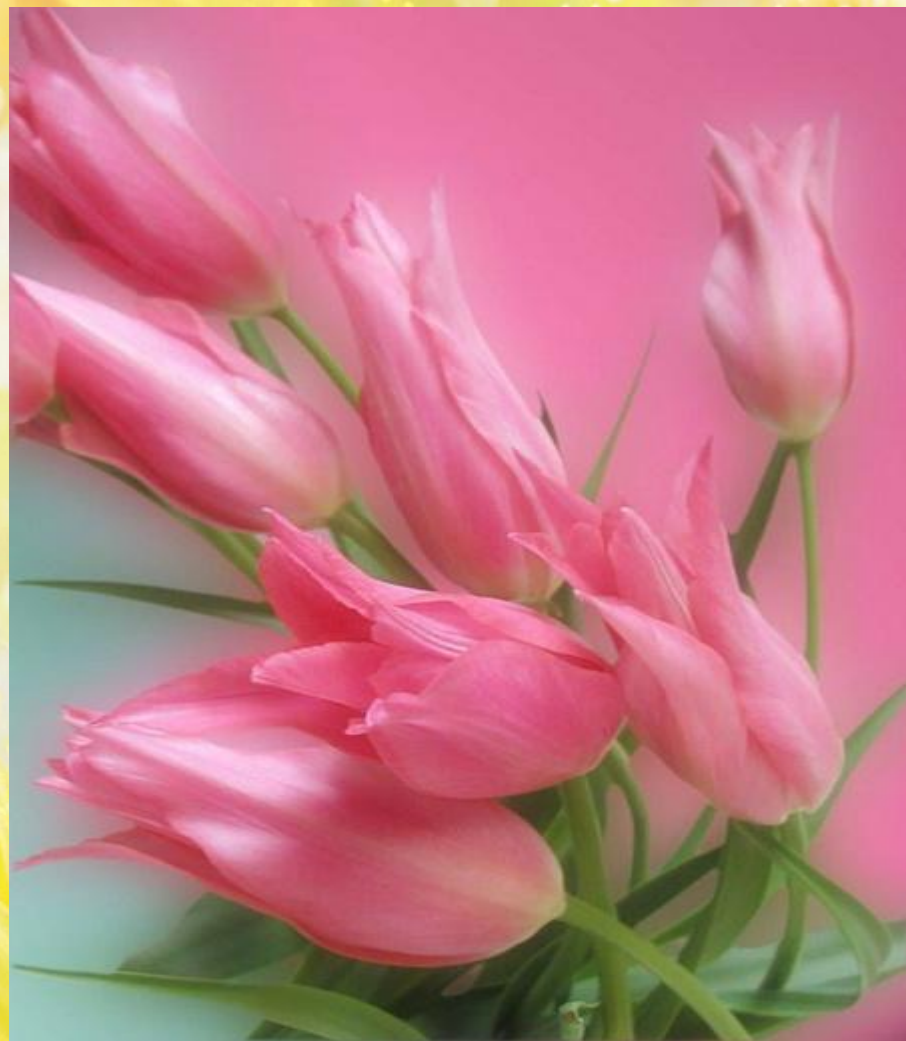
Улыбка помогает иммунной системе работать лучше. Когда вы улыбаетесь, вы более расслаблены. Целый ряд исследований доказывает благотворное влияние смеха на здоровье человека, в т. ч. и то, что смех схож с мини-тренировкой, в результате чего сжигается жир и улучшается рельеф мышц пресса. Смех также улучшает кровообращение, снижает уровень сахара в крови, уменьшает уровень стресса и улучшает сон. Он также способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями и улучшающих работу иммунной системы.





# Улыбка делает вас успешней

Улыбающиеся люди выглядят более уверенно. Наденьте улыбку на собрания и встречи, и люди будут реагировать на вас по-другому. Согласно исследованиям, опрошенные склонны считать, что такие люди более привлекательны, уверены в себе, порядочны и решительны.







«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости.»  
(Библия, книга Притчей Соломоновых **17:22**).

«...Потому что радость пред Господом - подкрепление для вас». ( Библия, книга Неемии **8:10**).





*Вы улыбнуться забыли сегодня!  
Ну, улыбнись!*