

# Почему полезно улыбаться?



Художник Харви Бэлл, проживавший в Америке, в свое время придумал всем известный смайлик – «улыбающуюся желтую рожицу», для рекламной акции. Значки с изображением смайлика, приколотые к одежде служащих, поднимали настроение клиентам и имели невероятный успех. Немного позже появились майки, бейсболки, открытки, эмблемы и т.д. с позитивным логотипом, и смайлик приобрел всемирную известность. Будучи уже в преклонном возрасте, Харви Бэлл придумал праздник World Smile Day (День Улыбки), который впервые отмечался в 1999 году.

Каких только не бывает улыбок на свете, и каждая из них – это отражение внутреннего состояния человека. Улыбка может быть: искренней, притворной, ответной, смущенной, сдержанной, комичной, удивленной, грустной, радостной, дружелюбной, таинственной, игривой, обворожительной, «до ушей», лукавой, натянутой, циничной, надменной, сквозь слёзы, злой и т.д. Конечно же, этот список можно продолжать до бесконечности. Но ценность имеет только та улыбка, благодаря которой мы наполняемся счастьем, здоровьем и дарим радость людям.

## *Пять причин искренне улыбаться:*

1. ***Если вокруг вас угрюмые люди.*** Исследования показывают, что достаточно одному человеку в коллективе начать улыбаться, чтобы остальные невольно начали улыбаться ему в ответ. Это происходит на подсознательном уровне, подобно тому, как мы подхватываем чужое зевание.

2. ***Если у вас слабый иммунитет.*** Ученые давно доказали, что смех увеличивает сопротивляемость организма к стрессам, а также способен содействовать повышению в организме антител, борющихся с инфекционными заболеваниями.

3. ***Если у вас нет друзей.*** Улыбчивый человек всегда привлекает внимание, а также желание с ним познакомиться и пообщаться. Начните улыбаться окружающим вас людям, и вы увидите, как мир ответит вам взаимностью.

4. ***Если у вас депрессия.*** Дело в том, что в то время, когда человек улыбается, мышцы лица, напрягаясь, воздействуют на нервные окончания, по которым в мозг передаются соответствующие импульсы. В итоге в кровь выбрасываются эндорфины (гормоны счастья) и настроение улучшается!

5. ***Если вы следите за своим здоровьем.*** Во время смеха улучшается кровообращение, организм насыщается кислородом, нормализуется кровяное давление. А один ученый доказал, что довольно продолжительный смех может заменить десятиминутное занятие спортом.

- Ученые считают, что *улыбка* – это врожденная способность человека, а не приобретенная. Ведь даже слепые дети, не имеющие возможности наблюдать за людьми вокруг себя и копировать их манеры поведения, умеют улыбаться.

- Экспертами было подсчитано, что *дети улыбаются* до 300 раз в день, а взрослые гораздо меньше, некоторые из них не позволяют себе даже 10 улыбок.

- Исследования показывают, что практически у всех людей губы *во время улыбки* располагаются несимметрично. Специалистами даже разработаны упражнения, помогающие сформировать симметричную улыбку.

- Таиланд считается «страной улыбок». Если вы хоть раз бывали в этой невероятной стране, то могли лично в этом убедиться. Всё дело в том, что местных жителей буквально призывают *улыбаться всем* вокруг.

- А вот в Китае перед Олимпиадой 2008 года даже были организованы специальные курсы, на которых обучали местных жителей *улыбаться незнакомым людям*.

- *Самым улыбчивым* зверьком считается квокка. Еще его называют короткохвостым кенгуру, а похож этот зверёк на крупного грызуна с маленькими передними лапками.

- Мало кто знает, но некоторым известным людям, доставившим радость детям, присуждается международная награда *Орден Улыбки*. Орденосцами могут стать люди разных профессий: врачи, писатели, музыканты, и т.д.

Об улыбке сняты мультики и фильмы, придумано много песен, выражений, цитат, афоризмов. Мне почему-то сейчас вспомнилась знаменитая фраза Барона Мюнхгаузена: «Умное лицо – это еще не признак ума. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. *Улыбайтесь, господа!*»

*Улыбайтесь, даже если вам грустно.*

*Улыбайтесь просто так, даже незнакомым людям.*

*Улыбайтесь, если вы разговариваете по телефону или переписываетесь в Интернете.*

*Вот увидите, что жить будет легче и веселее, проблемы решатся сами собой, а люди вокруг вас станут намного позитивнее.*

*Ведь, как поётся в песенке: «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется!»*