

День улыбки

- самый добрый и веселый праздник



От простой улыбки мир становится светлее, жизнь прекрасней, а на душе веселее. Но так редко человек вспоминает о простом рецепте счастья. Улыбайтесь вместе с нами. Ведь в первую октябрьскую пятницу будем отмечать не совсем обычный праздник – День улыбок.

Оглянитесь вокруг. Прямо сейчас, где бы вы не находились: на работе, дома, в общественном месте. Как много улыбающихся лиц вы увидели? Десятки, единицы, ни одного? И,

действительно, большинство разучилось улыбаться без причины, просто так.

А ведь обычная улыбка способна творить чудеса, и даже существует особый праздник Всемирный день улыбки, призванный изменить мир.

Психологи классифицируют улыбку, как расположенность человека к смеху, как мимику, передающую положительные чувства в виде удовольствия, приветливости, радости, счастья. Однако любое емкое определение не способно передать тех эмоций, которые сопровождают или вызывают улыбку.

Попробуйте подобрать синоним к этому слову. Что приходит на ум – гримаса, выражение лица, кривляние. Ни одно из этих слов не подчеркивает истинного смысла улыбки.

«Поцелуй души», «солнце, прогоняющее зиму с лица» – такие красивые названия получила улыбка в народе. И не просто так.

Такой уникальной способностью наделен природой только человек. И самое интересное, что с улыбкой маленький человечек уже рождается, а не учится, как некоторые утверждают, улыбаться своим родителям, а позже и другим людям.

Оказывается, мы умели улыбаться еще до рождения, и это доказывают ультразвуковые исследования плода в утробе женщины. Малыши улыбаются солнышку и маме, мяукающей кошке и ветерку.

И очень интересно, какие сны снятся крохе – улыбка у спящего младенца особенно мила. Но почему то, повзрослев, мы ищем поводы для улыбки, и совсем забываем о том, что она заложена на генетическом уровне. А чем не повод для улыбки тот факт, что человеку подарена жизнь.

Но даже улыбка через силу способна изменить настроение и даже самочувствие. Продуцируемые организмом, благодаря обычной улыбке, эндорфины могут унять боль и улучшить эмоциональный настрой. Это легко проверить. Стоит всего лишь на протяжении одной минутки улыбаться, даже через силу, и от плохих и мрачных мыслей не останется и следа.

Даже такие негативно выраженные эмоции, как гнев или разочарование, под воздействием улыбки меняют свою окраску. Находится выход из, казалось бы, безысходной ситуации, и окружающие люди, оказывается, не такие уж скучные или невыносимые.