



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, открытой улыбкой и сам приобретает бодрость и жизнерадостность, и повышает настроение окружающих. Улыбка и смех - возбудители положительных эмоций. По образу выражению Стендаля, смех убивает старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, располагающая 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 вспомнить что-нибудь приятное, что поможет придать лицу приветливое выражение. Только с ним следует обращаться к окружающим.

Конечно, деланная улыбка, не отражающая положительных эмоций, способна производить самое неприятное впечатление. Улыбка «по заказу», как и истерический смех, или хохот без оттенка искренности и радости, не имеет ничего общего с задачами самовоспитания.

Общезвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя тонус мышц всего тела. Пусть это вас не удивляет, но можно, например, скуку или дурное настроение преодолеть с помощью ритмичных движений под хорошую эстрадную музыку (если она, конечно, нравится). Попробуйте, и вы увидите, что такой танец даже в одиночку вызовет мышечную радость. Если кому-то неприятно двигаться под эстрадную музыку, то можно легко и эффективно делать это под любую подходящую мелодию. Угнетенное состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого (про себя) насвистывания мелодии «с настроением». Попробуйте, например, насвистывать мелодию композитора М.Блантера, вникая в смысл слов:

Когда душа поет

И просится сердце в полет -

В дорогу далекую, небо высокое,

К звездам нас зовет.

Посвистывая про себя, особенно на лоне природы, в тиши лесных просторов, иногда под аккомпанемент птичьих голосов, - одновременно и эстетическое (лечение красотой), и двигательное-вокальное упражнения. Такое же воздействие оказывают и звукодвигательные дыхательные упражнения. Литовский врач профессор Тиреля успешно лечил звукотерапией гипертонические и другие сердечно-сосудистые заболевания. Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующее настроение окружающих. Улыбка как хорошая шутка, радостное мироощущение, создает благоприятную атмосферу для общения.

