

“Чудесное свойство 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*.

Если кому-то ритмичные движения неприятно выполнять под эстрадную музыку, можно легко и эффективно делать их под любую подходящую мелодию (“Юпитер” Моцарта). Угнетенное состояние легко

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

Такое же воздействие оказывают звукодвигательные дыхательные упражнения. Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что *естественный танец, выражающий эмоции в виде движений в соответствии с характером музыкального произведения, является не только эффективным методом самовыражения, но и мощным методом повышения культуры эмоций.*

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.

Улыбайтесь для себя, улыбайтесь для других.

