

Еще раз про улыбку.

Улыбка – профилактика не только для стрессов и депрессий. Даже при физических недугах те больные, которые больше улыбаются, быстрее поправляются. Конечно, сама по себе улыбка не лечит, но избавляет от чувства безнадежности, создает положительные эмоции, которые в итоге помогают выздороветь. Ведь улыбка расслабляет мускулатуру, способствует выделению эндорфинов («убийц боли») и благотворно воздействует на иммунную систему.

Исследования показали, когда люди умышленно лгут, они улыбаются гораздо реже. Это происходит потому, что лжецы понимают: большинство людей связывают улыбки с обманом и сознательно стараются улыбаться реже.

Лживая улыбка появляется быстрее искренней, длится дольше, словно лжец надел маску. Отличить такую улыбку от искренней просто. Фальшивка сильнее выражена в одной стороне лица. Та часть коры головного мозга, которая отвечает за выражение лица, располагается в правом полушарии. Она посылает сигналы преимущественно в левую сторону тела. Во время искренней улыбки полушария мозга воздействуют на обе стороны лица, и улыбка получается симметричной.

Привычка улыбаться может продлить жизнь, как минимум на 7 лет. Ведь каждая улыбка продлевает наше существование на 15 минут.

Положительное отношение к действительности, уверенность в себе и позитивный взгляд на окружающих действительно вознаграждаются длинной жизнью. Только искренне счастливые люди могут рассчитывать на результат. Улыбайтесь на здоровье!