ЧУДЕСНЫЕ СВОЙСТВА УЛЫБКИ

Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная приятной улыбкой.

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

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Доброжелательная улыбка вызывает улыбку и соответствующее настроение и у окружающих.

Давайте улыбаться просто так,
Улыбки раздавать случайным людям.
Что б не за грош, и не за четвертак,
А просто так им улыбаться будем!
Улыбается ротик, улыбаются глазки,
Я не просто принцесса, я принцесса из сказки!

Улыбка, так же как и хорошая шутка, радостное мироощущение, создает благоприятную атмосферу для общения.

Источник:
https://nsportal.ru/detskiy-sad

Дернова Галина Дмитриевна, педагог психолог