***7 причин улыбаться: научный подход***

*Улыбка – самая легко распознаваемая эмоция лица. Улыбка запускает определенные процессы в мозге человека, активируя связь «мозг-тело». Так чем полезна улыбка?****1. Улыбка делает нас счастливыми (даже при плохом настроении).*** *Помните о связи мозг-тело? Так вот, обычная улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать различного рода эндорфины, которые поднимают настроение. Этот принцип был открыт в 1980-х годах и подтвержден целым рядом исследований. Но исследования показывают и обратную сторону: нахмурившись, люди начинают чувствовать себя несчастливыми.****2. Улыбка делает счастливыми окружающих тебя людей.*** *Улыбка – заразительна. Исследования показывают, что достаточно увидеть улыбающегося друга или подругу, и человек невольно начинает делать то же самое. Забавно, правда? Когда кто-то улыбается, он заражает хорошим настроением других людей. Улыбающийся человек приносит счастье.****3. Улыбка делает нас более привлекательными.*** *Мы обращаем внимание на людей, которые улыбаются. Существует фактор притяжения: мы хотим знать, кто и зачем улыбается. Хмурость и гримасы отталкивают людей, а улыбка привлекает. Очаровательная улыбка делает человека более привлекательным в глазах представителей противоположного пола. Поэтому, в следующий раз, когда будете назначать свидание, не забудьте улыбаться. Это сделает вашу «половинку» более счастливой, а вас – более привлекательными.****4. Улыбка помогает снять стресс.*** *Улыбка помогает избавиться от усталости, изношенности и перегруженности. Улыбка способна уменьшать чувство тревоги. Когда сигналы, что мы счастливы (даже если это и не совсем так … в данный момент), достигают мозга, организм, как правило, уменьшает частоту дыхания и сердечных сокращений. Снижение уровня стресса очень благотворно сказывается на здоровье в целом, так как в результате снижается артериальное давление, улучшается пищеварение и нормализуется уровень сахара в крови.****5. Улыбка более привлекательна, чем макияж.*** *69% процентов людей считают, что улыбающаяся женщина без макияжа более привлекательна, чем женщина без улыбки, которая использует косметику. Мышцы, которые мы используем, чтобы улыбаться, подтягивают лицо, что делает человека моложе.****6. Улыбка положительно влияет на здоровье.*** *Улыбка помогает иммунной системе работать лучше. Когда вы улыбаетесь, вы более расслаблены. Целый ряд исследований доказывает благотворное влияние смеха на здоровье человека, в т.ч. и то, что смех схож с мини-тренировкой, в результате чего сжигается жир и улучшается рельеф мышц пресса. Смех также улучшает кровообращение, снижает уровень сахара в крови, уменьшает уровень стресса и улучшает сон. Он также способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями и улучшающих работу иммунной системы.****7. Улыбка делает вас успешней.*** *Улыбающиеся люди выглядят более уверенно. Наденьте улыбку на собрания и встречи, и люди будут реагировать на вас по-другому. Согласно исследованиям, опрошенные склонны считать, что такие люди более привлекательны, уверены в себе, порядочны и решительны.*