



21. Позитивные люди не ждут хорошего дня — они сами создают его.

Это самая видимая их черта, которая так всем нравится.

Позитивные люди имеют высокую степень самоуважения, но отказываются воспринимать себя слишком серьезно.

Позитивные люди не только сами обычно пребывают в хорошем настроении, но и загадочным образом умеют передавать его окружающим. Оптимизм, легкое отношение к жизни, хорошее чувство юмора и ирония — все эти качества являются обязательными признаками таких людей.

Автор проекта: Кулятова Виктория, учащаяся 9А класса

Интересные факты об улыбке



Улыбайтесь чаще!

*Улыбка ничего не стоит,
а стоят за ней великие дела!*

1. *Убедите себя, что улыбка вам необходима.*

2. Запомни правило «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе». *Всегда всем улыбайся и люди улыбнутся тебе в ответ.*



3. *Улыбка поможет в общении.*

4. *Улыбка делает вас привлекательнее!*

Наверняка вы слышали выражение «Красота в глазах смотрящего». Оно идеально подходит для разговора об улыбке. Исследования показывают, что когда человек улыбается, он кажется окружающим более открытым, дружелюбным и красивым.

20. *Улыбка — естественная подтяжка лица.*

Сходу можно возразить, мол, а как же мимические морщины? Они, наоборот, образуются от зажатости мышц в одном положении. Однако улыбка, как подъем гантели на бицепс, имеет две стадии: напряжение и расслабление. Поэтому вероятность появления мимических морщин от статичной нахмуренности значительно выше, чем от активной улыбки. Такое незамысловатое упражнение для лица будет поддерживать мышцы и кожу в тонусе. Так что никакая пластика и подтяжка не понадобятся.



19. *Улыбка помогает строить карьеру*

А еще приветливое выражение лица — мощное оружие для тех, кто строит карьеру и мечтает о продвижении по служебной лестнице. Ученые выяснили, что люди, которые улыбаются, выглядят более уверенными в себе, а потому с большей вероятностью к ним будут обращаться за помощью, и они будут быстрее преодолевать ступеньки карьерной лестницы. Исследователи настоятельно советуют чаще проявлять эмпатию на деловых переговорах, уверяя, что карьера от этого только выиграет.



5. *Улыбка помогает крепче спать*

Еще одна приятная черта искренней усмешки — она помогает быстрее засыпать. А еще делает сон более спокойным и глубоким.

Конечно, она не заменит седативное в сложных случаях, но приятный веселый досуг в компании друзей или просмотр комедии дома, однозначно повысят качество сна.

6. *Смех улучшает работу головного мозга.*

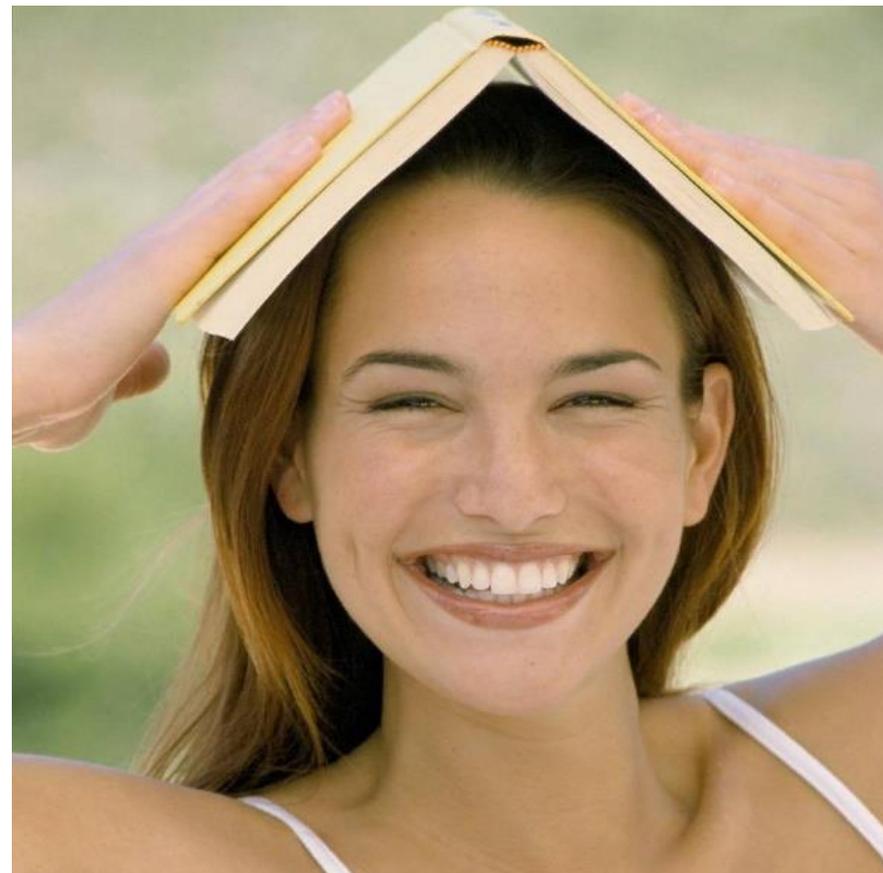
7. *Улыбка избавляет от боли*

Конечно, улыбка не заменит обезболивающее, но непременно поможет вам чувствовать себя лучше. Все за счет производства гормонов счастья — эндорфинов, обладающих успокаивающими и болеутоляющими свойствами.

Некоторые эксперты даже сравнивают эффект от эндорфинов с работой опиатов.

8. *Улыбка продлевает активную жизнь.*

У людей, которые часто улыбаются, шансы перешагнуть 80-летний рубеж гораздо выше, чем у их не улыбающихся знакомых.



17. *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.

14. **Улыбка тренирует легкие.** Во время смеха мы делаем более длинный и глубокий вдох, и менее короткий выдох. Таким образом, мы как бы тренируем легкие.

15. **Улыбка оздоравливает сердце.** Подсчитано, что всего за десять минут смеха кровяное давление может снизиться на 10-20 мм.

16. **Улыбка помогает понизить высокое давление.**

Да-да улыбаться рекомендуют и тем, кто страдает от гипертонии. Однако не нужно забывать, что исключительно на улыбку в лечении гипертонии уповать не стоит.



9. **Улыбка сохраняет хорошую память.**

Улыбающиеся люди обладают лучшей памятью в старости, чем те, кто часто хмурился.

10. **Улыбка укрепляет иммунную систему.**

Улыбка помогает иммунной системе работать более эффективно. Считается, что иммунная функция улучшается, благодаря высвобождению определённых химических веществ.



11. *Улыбка позволяет нам забывать об огорчениях*

Эмоции, которые мы испытываем, влияют на наше выражение лица, точно так же и выражение лица влияет на наши эмоции. А это значит, что порой достаточно просто улыбнуться, чтобы поднять себе настроение и почувствовать себя счастливее.



12. *Улыбка помогает отдохнуть.*

После смеха мышцы тела полностью расслабляются, так что пять минут здорового смеха могут заменить полноценные 30-40 минут отдыха.



13. *Улыбка располагает к себе.*

Это легко объяснить на примере любых групповых видов животных. Испытывая взаимную неприязнь или симпатию, они сигнализируют о своем настрое — это может быть оскал, шипение, характерные телодвижение. У человека же одним из показателей служит улыбка. Она демонстрирует его настрой, что на глубоком подсознательном уровне позволяет его собеседнику понять, что нет ни каких рисков. Соответственно, не будет и защитной реакции.