

UŚMIECH



to



TAKA KRZYWA, KTÓRA....

WSZYSTKO



PROSTUJE



# Jak wiele może uśmiech?

**Uśmiech to naturalny sposób wyrażania radości oraz poczucia szczęścia. Jak co roku, w pierwszy piątek października obchodzimy jego święto. Według licznych badań, dzięki uśmiechaniu się można powiększyć grono znajomych, lepiej rozwijać swoją karierę, a nawet wydłużyć swoje życie! To właśnie uśmiech zdaje się sprawiać, że zaczynamy błyszczeć. Warto więc prawidłowo o niego zadbać.**

O to kilka przykładów jak sferach życia może uśmiech dodać nam skrzydeł.

## **1.Przyciąga bardziej niż magnes**

Wiele osób narzeka, że nie ma gdzie poznać nowych ludzi, a kiedy już mają ku temu okazję, nie bardzo wiedzą, jak zacząć znajomość. Odpowiedź jest prosta – od uśmiechu. Uśmiech to sygnał, że jesteś otwarty na znajomość, masz dobre intencje i jesteś przyjaźnie nastawiony. Przeprowadzono na ten temat badania. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego udowodnili, że ludzie wolą wchodzić w interakcje z osobami przejawiającym pozytywne emocje, a jednym z takich przejawów jest szczerzy uśmiech, obejmujący zasięgiem zarówno okolice ust, jak i oczu, czyli tak zwany uśmiech Duchenne'a (nazwa ta pochodzi od nazwiska francuskiego anatoma, który badał ekspresję twarzy)

## **2.Nie szata zdobi człowieka**

Chcesz być bardziej atrakcyjny, przyciągać spojrzenia innych ludzi? Nie musisz codziennie spędzać kilku godzin przed lustrem i wydawać fortuny na kosmetyki i ubrania. Wystarczy, że wychodząc z domu nie zapomnisz o uśmiechu. Dzięki niemu inni będą chcieli spędzać z Tobą czas i poznać Cię lepiej. Z badań wynika, że dzięki uśmiechowi jesteśmy postrzegani jako osoby mające więcej pozytywnych cech osobowości . Zapewniam was, że to działa! Przetestowałem to na sobie i dawno nie słyszałem, aż tylu komplementów!

## **3.Kariera z uśmiechem**

Uśmiechając się masz o wiele większe szanse na sukces zawodowy! Wielu ludziom zależy na osiągnięciu kolejnych awansów, być może jesteś jednym z nich. Zacznij uśmiechać się w pracy oraz podczas spotkań biznesowych. Z badań wynika, że ludzie, którzy regularnie się uśmiechają, wydają się bardziej pewni siebie, są bardziej skłonni do awansu i chętniej się o niego starają .

## **4.Bezpłatne lekarstwo**

Uśmiech działa prozdrowotnie. Czy wiedziałeś o tym, że to naturalny środek przeciwbólowy? Dzięki śmiechowi mózg produkuje katecholaminy, czyli hormony, które powodują wydzielanie endorfin. Dzięki nim zmniejsza się nasilenie bólu, a zwiększa dobre samopoczucie. Uśmiech przyczynia się także do zmniejszenia napięcia i stresu, obniżenia ciśnienia krwi. Istnieje nawet dziedzina nauki zwana „gelotologią”, badająca pozytywny wpływ uśmiechu na nasze zdrowie .

## **5.Dłuższe życie**

Uśmiechnięci ludzie żyją dłużej. Naukowcy z Uniwersytetu Wayne w stanie Michigan odkryli, że uśmiech wydłuża życie aż o 7 lat! Badania polegały na analizie 230 graczy Major League Baseball z 1952 roku, aby sprawdzić jak pozytywne emocje wpływają na długowieczność. Gracze z bardziej autentycznym i szczerym uśmiechem żyli średnio 79,9 lat, a Ci z nie uśmiechający się wcale 72,9. Jaki z tego wniosek? Uśmiechaj się i wydłuż swoje życie!