

Формула хорошего настроения

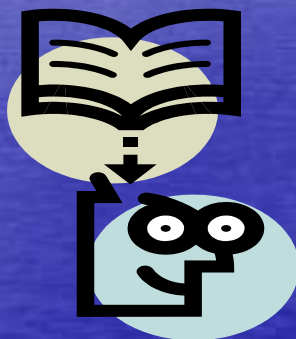


Составляющие хорошего настроения

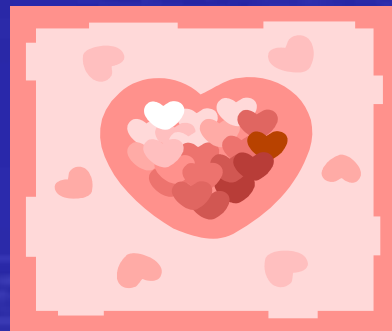
- Здоровое тело



- Ясный ум



- Положительные эмоции и чувства



**Смех – средство, которым
вооружила человека сама
природа.**



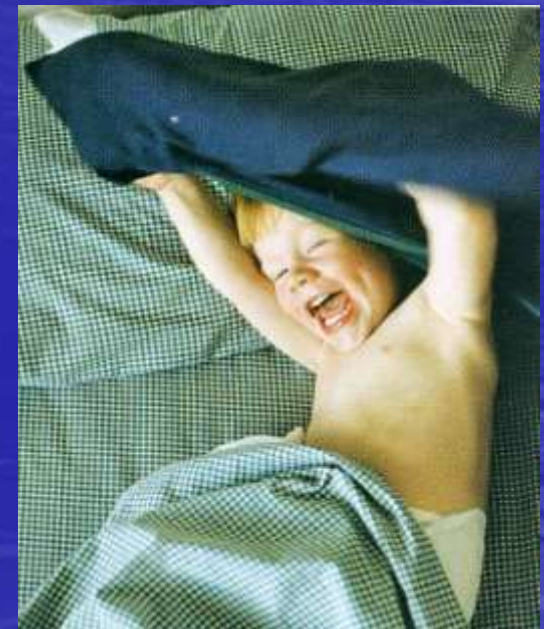
Смех благотворно влияет на функции человеческого организма:

- Избавляет от чувства безнадежности, создает положительные эмоции, которые помогают выздороветь;**
- Благоприятно влияет на иммунную и эндокринную систему человека;**
- Снижает уровень стрессовых гормонов и выделяет гормоны радости;**
- Ликвидирует усталость и улучшает циркуляцию крови;**
- Стимулирует деятельность нервной системы, успокаивает боль, нормализует работу кишечника, повышает творческие способности;**
- Украшает любое лицо, а значит - улучшает внешний вид – тонизируя лицевые мышцы.**

Впрочем, умению смеяться надо учиться так же, как умению ходить и говорить.

- Этому в течение 4-8 первых недель жизни учат глаза матери.
- А в возрасте 2-3 месяцев он начинает улыбаться и смеяться сам.
- К 6 годам ребенок улыбается и смеется примерно по 300 раз в день, и смех его звучит весело и беззаботно.

Однако по мере взросления приспособляемость к поведению снижает количество улыбок и человек улыбается примерно 15 раз в день. Медики считают такой процесс «поскучнения» людей неблагоприятным для здоровья.



Проведенными исследованиями доказано, что человек, который смеется - меньше совершает неблагоприятных поступков, легче решает проблемы, отличается большой щедростью и готовностью прийти на помощь.



**Знаменитое выражение гласит:
все глупости на свете делаются с
серьезным выражением лица**

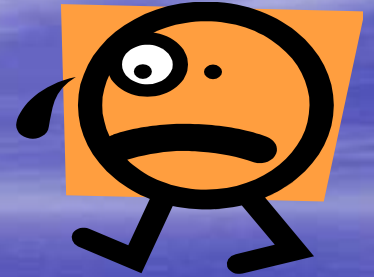


«Десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок – отец скорби».

Фридрих Ницше



Хмурость и не улыбочивость влекут
за собой плохое настроение.



Поэтому,
смейтесь на здоровье!

