

Улыбайтесь и будьте здоровы!

Положительные эмоции оказывают благоприятное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Это доказано уже давно и многие об этом знают, но почему то скептически относятся к «смехотерапии».

Учёные утверждают, что смех и улыбка необходимы человеку. Смех способен освобождать от шлаков мозг, расслаблять и нормализовать кровообращение. А вот его отсутствие может привести к ухудшению состояния здоровья.

Нехватка смеха может вызвать подавленность, которая способна перерасти в некие органические изменения. Если человек редко смеётся и у него часто плохое настроение, его жизненный тонус снижается, а организм снижает свою способность бороться с инфекциями. Поэтому пессимисты и вечно недовольные люди болеют чаще, чем жизнерадостные оптимисты. Первые менее устойчивы перед гриппом, ОРЗ, болезнями сердца и спазмам сосудов. А также люди, угрюмые и сердитые внешне, выглядят старше своих лет, а весёлые – стареют медленнее. Оптимисты редко страдают избыточным весом в отличие от людей, страдающих от депрессий и тех, которые любят «заедать» это состояние и все свои неприятности.

Итак, улыбка, смех и просто положительные эмоции – это источник красоты и здоровья, а также эффективный метод похудения. Именно поэтому нужно стремиться к ним, тренировать и поддерживать. Полезной привычкой можно назвать – начало дня с улыбки. Да, встаёте утром, идёте к зеркалу и улыбаетесь себе искренне. Если же улыбаться не хочется абсолютно, всё равно стоит постараться. Для этого достаточно вспомнить о чём-то хорошем и радостном, или смешном. Если производить такие тренировки регулярно, то есть ежедневно, то очень скоро внутреннее состояние кардинально изменится в лучшую сторону. А вслед за ним и обстоятельства внешние, а в жизни добавится ярких красок и позитива.

Чтобы уберечь себя от отрицательных эмоций попробуйте воспользоваться несколькими способами:

- * Не стоит близко общаться или дружить с «трудными» людьми, с несдержанными, такими, что вызывают у вас плохие эмоции;
- * Неприятные дела, которых невозможно избежать, не нужно откладывать, лучше поскорее с ними расправится;
- * Если вы пережили поражение, никогда не отчаивайтесь и не унывайте. Лучше вспомните о своих прошлых успехах и настройте себя на то, что они ещё будут;
- * Занимайтесь тем, что приносит удовольствие, и не обращайтесь внимания на тёмные стороны жизни, ведь у неё так много светлых.

Следуя этим простым правилам, можно изменить свою жизнь к лучшему.