

Улыбка –

это не только выражение эмоций, но и связь с окружающим миром, людьми и самим собой.

В чем же польза улыбки?

- ✚ Улыбка тренирует легкие.
- ✚ Улыбка оздоравливает сердце.
- ✚ Улыбка помогает отдохнуть.
- ✚ Улыбка укрепляет иммунную систему.
- ✚ Улыбка качает пресс.
- ✚ Улыбка помогает похудеть.
- ✚ Улыбка позволяет казаться более успешным



Психологическое упражнение

«Зарядка для губ».

Считается, что если выполнять эту зарядку каждый день, то Вы сделаете свое лицо более открытым, а общение с людьми- более приятным.

1. Внимательно посмотрите на свое изображение в зеркале и улыбнитесь.
2. Подушечками пальцев слегка надавите на уголки губ, ненадолго зафиксируйте, потом отпустите.
3. Повторяйте 5-7 раз.
4. Немного передохните, закройте глаза и улыбнитесь той самой улыбкой. Задержите на лице и откройте глаза.
5. Повторяйте 3 раза, пока не увидите в зеркале идеал своей улыбки.



Советы для улучшения настроения:

1. Начинайте день с улыбки перед зеркалом.
2. Делайте физкультминутки под музыку.
3. Больше читайте смешных, юмористических рассказов.
4. Вспомните забавный случай из своей жизни, и хорошее настроение вернется к вам из прошлого.
5. Чтобы сохранить хорошее настроение, полезно научиться переключаться с одной деятельности на другую.



«Смеющаяся фотография»

1. Выберите фото, где вы запечатлены смеющимися.
2. Выберите фото, где вы зеваете.
3. Пркрепите эти фото на стене, в своем телефоне, на рабочем столе компьютера.
4. Посмотрите на это фото где зеваете. Зевните. После этого посмотрите на «смеющееся» фото, и с удовольствием улыбнитесь.

Под влиянием «смеющихся» портретов у людей постепенно меняется восприятие самих себя, поведение, отношения с окружающими.



Улыбайся
ЖИЗНИ
и жизнь улыбнется
тебе!

