**Разбираемся, как улыбка влияет на достижение результатов, благосостояние и стресс.**

Осень – переходный период, когда кому-то в дождливый день не хватает ярких красок, а кто-то скучает за теплыми днями. Именно осенью может появиться апатия, снизиться мотивация и, как следствие, усугубиться психологическое здоровье. Специалисты разных сфер – психологи, диетологи, тренеры – советуют в этот период правильно питаться, заниматься физической активностью, гулять на свежем воздухе. Да, такие советы действительно работают и им стоит следовать. Но есть и еще одно очень простое, доступное каждому из нас средство. А точнее, физиологическая особенность, способная за секунды поднять настроение, сделать день светлее и оптимистичней.

Нужно просто улыбаться. Да-да, именно улыбаться! Улыбка – это данная при рождении каждому человеку биологическая способность не только проявлять свой позитив, но и быть привлекательным. Когда мы улыбаемся, мимика лица меняется, уголки рта поднимаются, появляются приятные расслабленные ощущения кожи лица. **Мозг улавливает сигнал счастья и тут же переключается с негативной ситуации.**  Вот мы видим улыбающегося ребенка. В этот момент мы автоматически, без какого-либо осознанного контроля начинаем улыбаться в ответ. А вот с вывесок магазина улыбаются лица девушек и парней, и мы понимаем, что это место позитивное и безопасное. Мы улыбаемся, когда смотрим на животных или прикасаемся к ним. Мы радуемся яркой одежде, приятной музыке, красивым картинкам.

Рон Гутман, основатель и СЕО американской компании HealthTap (Хелс Тэр), проводил анализ исследований, посвященных улыбкам людей. И его наблюдения очень впечатляют. **Оказывается, улыбающиеся люди добиваются высоких результатов, успешно организовывают себе комфорт и благосостояние, и, в целом - живут дольше.** Рон утверждает, что улыбки снижают уровень гормонов стресса – кортизола, адреналина и дофамина. Он ссылается на исследования университета Пенн, согласно которому улыбка – это показатель уверенности и компетентности.

**Улыбка лечит, делает нас красивыми, помогает знакомиться, решать бизнес вопросы и спокойно делать домашние задания.** Приучайте себя радоваться мелочам и улыбаться утром перед зеркалом, днем для своих коллег и друзей, вечером в кругу семьи. Этот тренажер бесплатный, всегда с вами, может использоваться бесконечно и приносит только пользу, особенно в межсезонье. Но знайте, что улыбка должна быть естественной. Если заставлять себя «натягивать» улыбку, это станет заметно и должного эффекта не выйдет. Возьмите себе за правило улыбнуться самому себе перед выходом на улицу. Похвалите себя за улыбку и предложите улыбаться почаще всем, кого встречаете. И тогда скучная осень станет интересней, заиграет новыми красками.

Вспомните, как говорил Мюнхаузен: Умное лицо — это ещё не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!

https://pozitiv.ua/article/1857