

## **Что стоит дешевле всего и ценится дороже всего? Улыбка!**

Скажите, чего вы хотите на самом деле? То потрясное платье, которое вчера так призывно красовалось на витрине, больше свободного времени, захватывающих дух событий и еще чего-нибудь эдакого?.. Стоп, друзья! Все это прекрасно и заслуживает уважения. Но почему все это зачастую скромно обходит нас стороной?

### **Теория. Кратко**

Закатываем рукава, господа, и думаем вместе. Каждый из нас знаком с простейшей истиной: «Мысли формируют нашу действительность». Истина есть, истина работает, и вам даже не нужно знать почему. Просто пробуйте, и все. Перестройка время, конечно, займет, но оно того стоит. Однако есть одна «приправка», которая способна сделать вашу жизнь счастливой, яркой и вдохновенной прямо сейчас. Приправа эта – улыбка. Вот она, ловите...

### **Как все это работает?**

Скептикам ответим сразу: «Нет. От улыбки мешок с деньгами на голову сию же секунду не грохнется». Но зато с вами начнут происходить удивительные вещи, которые с практикой принесут просто ошеломительные результаты и, что очень вероятно, этот мешок.

А произойдет вот что... Улыбнитесь! Прямо сейчас. Не можете – включите приятную музыку или посмотрите смешной ролик. Придумайте способ, вы это умеете. Получилось? Получилось, естественно.

Сейчас в вашем организме запустились мощные целительные процессы. Ученые уже исписали тысячи тысяч страниц о пользе улыбки для здоровья. Нормализуются давление, вес, разглаживаются черты лица, мышцы тренируются, боли отступают. Восстанавливается душевное равновесие, стресс – и страхи не отступают, а просто

дохнут (для негатива улыбка и смех – самое страшное). Появляется больше энергии. Вот в таком состоянии и выходим в окружающий мир. Продолжаем улыбаться, ведь в данный момент уж точно все хорошо! Хм... Прохожие улыбаются в ответ, в метро никто не ходит по ногам, в магазине обслужили быстро и качественно, шеф отметил работу как отличную и сказал, что неохота ему торчать в офисе до зеленых чертей, шли бы все домой отдыхать. Дома родные с радостью откликаются на ваши просьбы. Просто вы улыбнулись так искренне, что отказать или выйти из себя оказалось просто нереально.

### Отлично! Сегодня я молодец! А дальше-то как держаться?

Так проходит один день. Но за ним будут еще куча. Поэтому не расслабляемся! И так, раз за разом, день за днем, воспитывая в себе привычку улыбаться, смеяться и радоваться жизни, мы формируем совершенно новый слой мира. Мир этот становится отзывчивым, события яркими, мечты воплощаются в реальность. В любом случае вы ничего не теряете. Смотря на мир позитивно, вы не перестаете видеть реальность объективно. К слову, негативное видение мира тоже является его искаженным восприятием. Так если тоска, стресс, депрессия, чувство вины и всякая другая чепуха работают не в нашу пользу, так зачем за них цепляться?! Представьте посреди вашей прекрасной, светлой квартиры огромный контейнер с мусором. Долго он еще будет там стоять, вонять, занимать пространство, которое разумнее было бы отвести, допустим, любимому цветку. Еще и спотыкаться об него... Нет, спасибо, уберите.

### Ода улыбке

Итак, краткое резюме. Что же дает улыбка нам и миру?

- Улыбка ликвидирует стресс и депрессию.
- Улыбка продлевает жизнь. Продуктивную ее часть – это уж точно!
- Улыбка мгновенно делает Вас очень обаятельным человеком.
- Улыбка снимает физические и душевные зажимы, что высвобождает творческие возможности.
- Улыбка помогает прийти в состояние душевного равновесия, «причесать» мысли, что увеличивает способность к концентрации и здорово улучшает память.
- Улыбка – лучший посредник в любых отношениях.

## Что стоит дешевле всего и ценится дороже всего

Автор: admin

15.07.2011 22:27 - Обновлено 01.11.2014 09:35

---

На самом деле плюсов у улыбки гораздо больше. Все не напишешь, вы без труда найдете их и сами. Если улыбка станет частью вашей жизни, разумеется. Так что улыбайтесь и радуйтесь результатам! И не забывайте, что... *Углы губ в улыбке пропорциональны степени свободы.*

(Станислав Ежи Лец)

P.S. Ах, да... Заберите ваш мешок с деньгами!

Автор - **Аннета Добрева**

[Источник](#)