 «**Улыбка** – это кривая, которая выпрямляет всё», – метко заметил Диллер Филлес. «Умное лицо еще не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!» – советовал барон Мюнхгаузен в фильме Марка Захарова.

**ПОЧЕМУ НУЖНО ЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ:**

**Улыбка делает нас счастливыми.**

Обычная улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать эндорфины, которые поднимают настроение. Когда человек всё время хмурится, он чувствует себя несчастным. Этот принцип был открыт в 1980-х годах и подтвержден целым рядом исследований.

**Улыбка делает счастливыми окружающих нас людей.**

Исследования показывают, что достаточно увидеть улыбающегося друга или подругу, и человек невольно начинает делать то же самое. Улыбка - заразительна. Когда кто-то улыбается, он заражает хорошим настроением других людей.

**Улыбка делает нас более привлекательными.**

Мы обращаем внимание на людей, которые улыбаются. Существует фактор притяжения: мы хотим знать, кто и зачем улыбается. Хмурость и гримасы отталкивают людей, а улыбка привлекает. Очаровательная улыбка делает человека более привлекательным в глазах представителей противоположного пола.

**Улыбка помогает снять стресс.**

Улыбка помогает избавиться от усталости и перегруженности. Улыбка способна уменьшать чувство тревоги. Когда сигналы, достигают мозга, организм, как правило, уменьшает частоту дыхания и сердечных сокращений. Снижение уровня стресса очень благотворно сказывается на здоровье в целом.

**Улыбка положительно влияет на здоровье.**

Улыбка помогает иммунной системе работать лучше. Когда мы улыбаемся, мы более расслаблены. Доказано благотворное влияние смеха на здоровье человека. Смех также улучшает кровообращение, снижает уровень сахара в крови, уменьшает уровень стресса и улучшает сон. Он также способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями и улучшающих работу иммунной системы.

**Улыбка делает нас успешней.**

Улыбающиеся люди выглядят более уверенно. Наденьте улыбку на собрания и встречи, и люди будут реагировать на вас по-другому. Согласно исследованиям, опрошенные склонны считать, что такие люди более привлекательны, уверены в себе, порядочны и решительны.