**Радость - это залог здоровья**

Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому нельзя ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное.

Человек с естественной, приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, повышает настроение у окружающих. По образному выражению Стендаля, смех убивает старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, нежная улыбка, радостная улыбка – каждая хороша по-своему. Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная приятной улыбкой.

Можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела. Можно, например, скуку или дурное настроение попробовать преодолеть с помощью ритмичных движений под хорошую эстрадную музыку, и вы увидите, что такой танец даже в одиночку вызовет у вас мышечную радость.

Если кому-то ритмичные движения неприятно выполнять под эстрадную музыку, можно легко и эффективно делать их под любую подходящую мелодию. Угнетенное состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого насвистывания мелодии “с настроением”.

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относительно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение. Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующее настроение и у окружающих.

Улыбка, так же как и хорошая шутка, радостное мироощущение, создает благоприятную атмосферу для общения.

***Улыбайтесь чаще – жизнь будет слаще!***