

## Uśmiech – tajna broń do zadań specjalnych



### Przyciągnij uwagę

Przyjazny uśmiech jest jak komunikat - kiedy uśmiechasz się do innych ludzi, to zupełnie tak, jakbyś pozdrawiała ich słowami „Cześć, jak się masz?”. Uśmiechnięta twarz natychmiast zwraca uwagę, przyciąga spojrzenia i wzbudza pozytywne emocje. Poza tym... uśmiech jest sexy. Możesz założyć zwykłe dżinsy i T-shirt, związać włosy w koński ogon, a Twoja uśmiechnięta buzia wzbudzi o wiele większe zainteresowanie, niż super modne ciuchy i perfekcyjny makijaż. Jeśli mało się uśmiechasz, inni odbierają Cię jak osobę zdystansowaną, a w obcym otoczeniu stajesz się po prostu niewidzialna. Dlaczego tak się dzieje? Według badań psychologów, większość z nas ocenia swojego rozmówcę właśnie po sposobie w jaki się uśmiecha. Jeśli „uśmiechają się” tylko usta, odbieramy to jako sygnał, że osoba, z którą rozmawiamy jest nieszczerą i trzeba na nią uważać. Jeśli „uśmiecha się” cała buzia, poszerzają się źrenice, a mięśnie wokół oczu napinają się podnosząc do góry policzki. Nasz rozmówca dostaje wtedy niewerbalny komunikat „Hej, interesuje mnie to co mówisz. Lubię Cię!”.

### Niezawodny afrodyzjak

Żaden flirt nie może obyć się bez uśmiechu - to podstawowa zasada udanych relacji damsko-męskich, o których wie nawet każda nastolatka. Mężczyźni to zdobywcy, ale żeby odważyli się zapolować, potrzebna jest zachęta. Podoba Ci się chłopak, którego codziennie spotykasz w autobusie? Uśmiechnij się do niego, a potem spuść oczy jak gdyby nigdy nic. Może nie umówi się z Tobą od razu na randkę, ale na pewno zostaniesz zauważona. Stąd już tylko krok do bliższej znajomości. Badania psychologów wskazują, że ponad 75 proc. mężczyzn odczuwa niepokój w towarzystwie nowopoznanej kobiety. Niemal wszyscy przyznali, że pewność siebie przywraca im jej uśmiech. Uśmiech sprawdza się również w stałych i stabilnych związkach. Nie wierzysz? Jeszcze dziś wieczorem podczas kolacji spójrz swojemu

partnerowi głęboko w oczy i tajemniczo się uśmiechnij. Nie będziesz potrzebować żadnych słów - efekty zobaczysz, gdy znajdziecie się razem w sypialni!

### **Eliksir szczęścia i młodości**

Amerykańscy psychologowie z Uniwersytetu w Detroit przeprowadzili badania, z których wynika, że ludzie, którzy są przyjaźnie nastawieni do otoczenia i częściej się uśmiechają żyją aż o 7 lat dłużej! Z kolei inny naukowiec, dr Dacher Keltner z Uniwersytetu w Kalifornii odkrył jak bardzo uśmiech wpływa na nasze życie. W swoich badaniach wykorzystał fotografie stu absolwentek college'u zrobionych w chwili, kiedy wszystkie miały po 21 lat. Następnie poprosił je o udzielenie informacji na temat ich aktualnego życia zawodowego i prywatnego. Wyniki badań były zaskakujące! Okazało się, że kobiety, które za zdjęciach sprzed lat były bardziej roześmiane o wiele wcześniej wychodziły za mąż, wiodły bardziej udane życie rodzinne i odnosiły większe sukcesy zawodowe niż ich

koleżanki, które nie uśmiechały się wcale lub uśmiechały się słabo. Wynika to przede wszystkim z faktu, że osoby o szczerym i radosnym uśmiechu o wiele łatwiej nawiązują bliskie relacje z innymi ludźmi, co w konsekwencji przekłada się na wszystkie dziedziny ich życia. Inni naukowcy odkryli natomiast, że podczas uśmiechania się w naszym organizmie wytwarzają się endorfiny, zwane hormonem szczęścia. Działają nie tylko uspokajająco i wywołują zadowolenie, ale poprawiają funkcjonowanie układu odpornościowego. Poza tym częste śmianie się wspomaga nasz układ oddechowy. Robimy wtedy szybsze wdechy i wydechy, co wpływa na pracę przepony i lepsze dotlenienie krwi.

Śmiejmy się jak najczęściej, bo śmiech to zdrowie i szczęśliwe życie. Każdy powód jest dobry, choćby to, że jesteśmy zakochane, kogoś lubimy, świeci słońce lub jemy ulubioną czekoladę. Nasze życie nie musi być ciągłą sielanką, ale jeden uśmiech więcej w ciągu dnia nie zaszkodzi.

Małgorzata Gleń