



Ponekad nam je posebno teško da se nasmijemo. Postoje situacije i okolnosti u kojima smo se našli, a smeh je nešto čemu eto tu baš i nije mjesto, rekli bi neki.

Ali, evo i nekih od razloga zašto na smijeh ne treba da gledate kao na nešto neprimereno.

1) SMIJEH JE DOBAR ZA VAŠE ZDRAVLJE

Samim tim što smijhom snižavate hormon stresa i povećavate protok krvi, štite vaše srce od srčanih smetnji. Takođe ojačavate i vaš imuni sistem, što vaše telo čini jačim i izdržljivijim.

Smijhom takođe oslobađamo i endofrin u naše mozgu, a on nas čini da se osećamo dobro i pozitivno.

2) SMIJEH JAČA MEĐULJUDSKE ODNOS

Nemojte biti tip osobe koja širi negativnu energiju oko sebe, umjesto toga budite pozitivni jer pozitivnost i smeh privlači ljude iz vaše okoline. To će vam pomoći da poboljšate kako svoj društveni tako i emotivni status.

3) PROMENA POGLEDA NA ŽIVOT

Počnite na stvari da gledate sa pozitivnije strane. Time ćete smanjiti nivo stresa, a obaveze rešavati na vreme. Nismo li svi po malo ljubomorni na ljude koji mogu da gladaju na život sa te strane? Pa opustite se i pokušajte i sami da budete jedan od njih.

4) SMIJEH VAS ČINI VIŠE ATRAKTIVNOM

Ljudi koji se više smiju su više privlačniji od onih drugih. Prestanite da se gledate u ogledalo, skinite šminku i jednostavno počnite da pokazujete vaše lice. Dobro raspoloženje takođe utiče na smanjenje napetosti u određenim situacijama. Dakle ako ste na prvom sastanku, ne plašite se da se našalite.

Dakle osmijeh na lice i osvojite svijet.

IZVOR: Blic