

## Potęga uśmiechu

Są takie dni, kiedy wstaję wczesnym rankiem, na zegarku godzina szósta bądź siódma, patrzę za okno i nie widzę w sobie najmniejszej nawet motywacji do powitania szarego i ponurego dnia. Tylko świadomość, że życie nie może składać się z samych przyjemności, jakimś cudem wygania mnie z mieszkania. Idę ulicą, stoję na przystanku bądź robię coś równie prozaicznego i nagle zupełnie obca osoba, zupełnie bezinteresownie, uśmiecha się w moją stronę. To jeden z tych fantastycznych momentów, które są w stanie poprawić mój humor na cały dzień i rozjaśnić ciepłym promieniem najbardziej dżdżysty poranek. Jestem pewna, że każdy z nas ma na swoim koncie tego typu historię.

W uśmiechu tkwi ogromna siła i naprawdę nie potrafię zrozumieć dlaczego tak wiele osób przestaje ją wykorzystywać. Podejrzewam, że okazywanie posępnego oblicza wydaje się nam bezpieczniejsze. Mało tego – wydaje nam się, że pochmurna mina sprawia, że prezentujemy się dostojnie i tajemniczo, a co za tym idzie – interesująco. Warto jednak pamiętać, że uśmiech nie jest i nigdy nie będzie naszą słabością. Wprost przeciwnie. Uśmiech ukazuje naszą siłę i pewność siebie. Jest dowodem na to, że akceptujemy samych siebie i mamy świadomość własnej wartości.

Największy problem polega na tym, że przez lata zdążyliśmy się przyzwycząić do tego, że pogodny uśmiech nie jest wykorzystywany w oficjalnych bądź zupełnie przypadkowych interakcjach. Bardzo często myślimy, że ktoś, kto pośle w naszą stronę serdeczne spojrzenie prędzej się z nas naśmiewa aniżeli okazuje nam sympatię. Ja sama – dostrzegając jednocześnie wszystkie zalety uśmiechu – nie wykorzystuję jego mocy tak często jak bym tego chciała. A przecież efekt neuronów lustrzanych, to jedna z najbardziej magicznych reakcji, które zachodzą w naszym mózgu. Mówiąc prościej – jesteśmy w stanie automatycznie odzwierciedlić zachowanie oraz uczucia drugiej osoby. Dlaczego więc - zamiast wspólnie się cieszyć – tak często odbijamy od siebie smutek?

Jeśli wciąż nie czujecie się przekonani, że warto ubarwiać świat swoim uśmiechem, to być może przekonają Was do tego wyniki badań, przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Wayne. Udowodnili oni, że osoby, które uśmiechają się i pełnymi garściami czerpią radość z życia żyją około siedmiu lat dłużej niż osoby, które tego nie robią. Słynną teorię, która mówi o tym, że śmiech to zdrowie, potwierdza również fakt, że okazywanie radości wzmacnia nasze mięśnie brzucha, szyi oraz ramion. Człowiek szczęśliwy – i to szczęście okazujący – to człowiek zdrowy. Czy można chcieć od życia więcej?

Olga Kowalska