

**Жизнь прекрасна и удивительна!**  
**Оглянись вокруг и ты поймешь,**  
**что живешь в чудесном мире!**  
**Пусть каждое мгновение будет приятным и неповторимым!**

## КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Счастье подобно бабочке.

Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает.

Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи,  
Оно придет и тихонько сядет вам на плечо

Э. Фромм

Ситуации, когда у нас вырабатывается адреналин, обычно стрессовые: ссора с лучшим другом, непонимание родителей, разногласия с учителем... Наверное, вы помните свое состояние после этого: голова плохо соображает, трясутся руки и ноги, хочется плакать, ощущение одиночества...

Как быть в такой ситуации? Адреналин, подобно яду, можно вывести из организма - выпить простой воды, и побольше. Дать себе физическую нагрузку (не важно, что это будет, пробежка или перестановка мебели) и дать выйти гормону с потом. Или просто отплакаться как следует - и часть адреналина вытечет со слезами.

Меланин, вгоняющий нас в депрессию, разрушается солнечными лучами. Поэтому попробуйте пораньше вставать (и соответственно ложиться), чтобы за день подарить организму побольше солнышка.

### ФАКТ

Чем больше опущены уголки губ человека, тем хуже состояние его сердечно-сосудистой системы.



### КСТАТИ

Улыбка - великая сила.

Улыбающиеся люди оцениваются как более честные и вызывают больше доверия.

**Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:**

1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.
2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше.

### Четыре способа выработать гормоны счастья

**1. Поработайте мускулами.** Доказано, что физическая нагрузка (спорт, генеральная уборка) замедляет распад серотонина и заставляет его вырабатываться с новой силой. Наверное, вы замечали душевный подъем после окончания даже самой ненавистной работы?

**2. Улыбайтесь.** Оказывается, существует нервная обратная связь между лицевыми мышцами и мозгом (психологи называют это «гипотезой лицевой обратной связи»). Даже если вы насильно напряжете мышцы лица в улыбке, настроение улучшится - потому что искусственная улыбка приводит к такой же выработке серотонина, что и улыбка от хорошего настроения. Тонус мозга при этом повышается, усиливается его кровоснабжение. Просто делайте вид, что вы счастливы, и вы будете действительно счастливы.

**3. Распрямите плечи.** Когда у нас скверно на душе, мы опускаем плечи, сутулимся и идем, еле переставляя ноги. А плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные окончания и подавляет выработку серотонина. Поверьте: стоит выпрямить спину, плечи и пойти пружинистой походкой, как на душе немедленно полегчает.

**4. Отведаете «счастливой» пищи.** Действительно, некоторые виды продуктов заставляют организм вырабатывать гормоны счастья. Признанный лидер тут, конечно, шоколад. Веселят также бананы, груша и изюм. Поднять настроение можно и с помощью пряных трав: кинзы и сельдерея.

