

## СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ

Жолудева А.Н., студ. гр. МК-71

Каждый из нас мечтает быть счастливым. К сожалению, не все осознают, что наше счастье зависит не от обстоятельств, не от людей, которые нас окружают, не от еще каких-либо факторов, кроме нашего собственного восприятия жизни.

Я приведу вам 5 залогов настоящего счастья:

1. Один мудрец сказал: «Хочешь быть счастливым – будь им!». Чувство счастья основано на нашем отношении к самой жизни. Мы настолько счастливы, насколько сами хотим этого, насколько настраиваемся на эту «волну счастья». Сталкиваясь с любой жизненной ситуацией, найдите такую точку зрения, где бы эта ситуация имела положительное значение

2. Хотите чувствовать себя счастливым – смейтесь! Учеными доказано множество положительных последствий смеха. Вот одни из них:

- Избавляет от депрессии.

Во время смеха мышцы лица посылают специфические импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и деятельность мозга. Этот механизм работает, даже когда вы просто "надеваете" улыбку. Одна минута искреннего смеха заменяет сорокапятиминутный сеанс глубокой релаксации: уменьшается выброс стрессовых гормонов - кортизона и адреналина, а выработка эндорфинов повышается. Даже если вы просто вспомните анекдот, который недавно вас развеселил, уровень гормонов радости подпрыгнет.

- Омолаживает кожу.

Один из способов сэкономить на дорогих салонных процедурах - это смеяться с удовольствием. А в противном случае вы лишаете себя прекрасного фейс-билдинга, естественным образом укрепляющего мышцы лица и замедляющего процессы старения. Такая "зарядка" обеспечивает прилив крови к коже лица, а значит, дополнительное питание, упругость и здоровый румянец.

- Лечит сердечно-сосудистую систему.

Известный английский поэт Уильям Шекспир говорил: "Веселое сердце живет долго". Хохот подобен физическим упражнениям на свежем воздухе и имеет тот же оздоровительный эффект для сердца.

- Укрепляет иммунитет.

Имея результаты последних исследований, современные ученые утверждают: смех действительно мобилизует наш иммунитет на борьбу с недугами.

- Уменьшает боль.

"Действующие лица" веселья и смеха - эндорфины, а их прямая обязанность - не только веселить, но и унимать боль. Естественное болеутоляющее имеет и психологическую составляющую: смеясь от души, мы попросту отвлекаемся от плохого самочувствия.

- Улаживает отношения.

С точки зрения психологов, смех - в своем роде групповая психотерапия: объединяет людей, помогает быстро вовлечь в обмен репликами, избавляет от негативных эмоций, запускающих деструктивные биохимические изменения в организме. Наблюдение за смеющимся человеком улучшает настроение.

- Характеризует людей.
- Улучшает настроение.

Лечение смехом популярно во многих странах мира. Например, в Германии клоуны-доктора посещают тяжело болеющих детей. А индийские врачи даже придумали специальную йогу смеха, после которой заметно улучшается эмоциональное и физическое состояние.

3. Чтобы быть счастливым, научитесь прощать. Отпустите прочь от себя всю ненависть и обиды, которые накопились в вашей душе. Вы сразу же почувствуете облегчение, вам даже дышать легче станет, сердце не будет так бешено колотиться и вы сможете намного крепче спать! От наших обид никто, кроме нас самих, не страдает.
4. Если у вас нет цели в жизни, вам не удастся быть по-настоящему счастливым. Именно цели являются смыслом и значением нашей жизни. Цели становятся тем, ради чего стоит подниматься с постели по утрам.
5. Учитесь жить прямо здесь и прямо сейчас. Ищите счастье не в годах, месяцах или днях, ведь оно кроется именно в каждом мгновении нашей жизни. Наполняйте вашу жизнь яркими и позитивными мгновениями, накапливайте таких моментов как можно больше. Каждый новый день является новой жизнью!

Науч. рук. - Сахно П.И.