

A mosoly és a nevetés hatása mindennapjainkra

Egy mára klasszikussá vált kísérletben két csoport azt a feladatot kapta, hogy számokat adjon össze. Az egyik csoport tagjait arra kérték, hogy a feladat végrehajtása közben vonják össze a szemöldöküket, míg a másik tagjait arra, hogy arcukon könnyű mosollyal dolgozzanak. Pusztán az arcizmok használata meglehetősen hatást gyakorolt arra, milyen nehézségűnek értékelték a résztvevők az összeadásokat: a szemöldökráncolók meggyőződése szerint sokkal több erőfeszítést igényelt a feladat, mint a mosolygók szerint. (Richard Wiseman:59 másodperc)



A mosoly egy olyan visszaható érzelmi folyamat, amikor az arckifejezés maga is képes befolyásolni az átélt érzelmi élményt. Tehát a mosoly nem csupán kifelé mutatja meg érzelmeinket, de befelé is hat, azaz segít kellemes hangulatba hozni önmagunkat.

A mosoly pozitív hatása elérhető azzal is, ha egy ceruzát a fogaink közé rakunk. Így tanulás vagy munka közben is lehetőségünk van örömet megélni.

Egy mosolygó, életenergiával teli ember könnyebben tud a hétköznapi forgatagában önmaga lenni, miközben magabiztos, sikeres benyomást kelt és bizalmat ébreszt.

Nevetési képességünk velünk született tulajdonság és mi mégis nagyon kevésszer, alig egy tucatszor élünk ezzel a stressz oldó, boldogságot adó tevékenységgel.

A tartós nevetés, az avval járó intenzív, felfokozott légcsere felér egy lazító relaxációval és a kitarító nevetés egyfajta aktív meditációvá válhat. A kacarászás kikapcsolja az elmélyülést akadályozó, önmagunkkal folytatott állandó belső párbeszédet, a jelenben tart.

A nevetés összeköti és egymás számára rokonszenvesé teszi az embereket. A kacagás kreatív tesz, és ezáltal segít az akadályok leküzdésében. Fejleszti a humorérzékenységet és így lebontja a bennünk lévő gátlásokat, féltékenységet.

Hahotázás hatására csökken a szervezetben a stressz hormonok termelődése, ami lehetővé teszi, a memória erősödését és a tanulási készség növekedését.

A nevetés csökkenti a stressz fizikai tüneteit is, pl.: a fáradtságot, kimerültséget, így egy kiadós nevetés után energikusnak, ellazultnak érezhetjük magunkat.

Kacagás közben a testünk telítődik endorfinnal, úgynevezett örömhormonnal, aminek köszönhetően csökken a fájdalomérzet és boldogságot élhetünk meg.

Ha boldogok akarunk lenni, viselkedjünk úgy, mint aki boldog. Mosolyogjunk és nevéssünk naponta többször. :)