

Светлана Лубянская



# ВОЛШЕБНАЯ СИЛА УЛЫБКИ

Практика улыбокотерапии

Светлана Лубянская

**Волшебная сила улыбки.  
Практика улыбокотерапии**

«Издательские решения»

**Лубянская С.**

Волшебная сила улыбки. Практика улыбокотерапии /  
С. Лубянская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987042-1

Эта книга — практическое руководство по изменению внутренней и внешней реальности при помощи... улыбки. В ней собраны техники и методики улыбокотерапии — малоизвестного, но очень эффективного инструмента психологической коррекции. В эту книгу вошли два практических курса «Живи с улыбкой!» и «Улыбка творит чудеса», методика «Скорая улыбчивая помощь» и сборник психологических техник и упражнений «21 способ поднять настроение при помощи улыбки».

ISBN 978-5-44-987042-1

© Лубянская С.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Часть 1. Практический курс «ЖИВИ С УЛЫБКОЙ!»	11
ВСТУПЛЕНИЕ	11
1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	14
1.1. Что такое улыбка	14
1.2. «Наши» люди просто так не «лыбятся». А жаль...	17
1.3. Пятнадцать причин перестать хмуриться и начать улыбаться	19
Практикум 1	24
2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	25
2.1. Как формируются привычки	25
2.2. Тренировка лицевых мышц	27
Практикум 2	29
Практикум 3	29
2.3. Определяем свой основной сенсорный канал	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Волшебная сила улыбки Практика улыбокотерапии**

**Светлана Лубянская**

© Светлана Лубянская, 2020

ISBN 978-5-4498-7042-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора



Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Я хочу предложить вам не просто книгу, а практическое руководство по изменению внутренней и внешней реальности при помощи... улыбки.

Я решила собрать в одном месте все известные мне техники и методы улыбокотерапии – малоизвестного, но очень эффективного инструмента психологической коррекции.

В эту книгу вошли два практических курса «Живи с улыбкой!» и «Улыбка творит чудеса», методика «Скорая улыбчивая помощь» и сборник психологических техник и упражнений «21 способ поднять настроение при помощи улыбки».

Я адресую эту книгу тем, кому надоели безрадостные, угрюмые и тоскливые будни, кто стремится наполнить свою жизнь светом, радостью и счастьем, стать настоящим «земным солнышком», разбудить скрытые возможности своего подсознания и научиться совершать маленькие и большие «чудеса».

Первый практический курс «Живи с улыбкой!» – это психологический тренинг, в результате прохождения которого происходит как внешняя, так и внутренняя трансформация человека, изменение его образа мышления и отношения к жизни.

Основная цель курса – вернуть человеку природное умение искренне улыбаться, сформировать устойчивую привычку проявления естественной внешней и внутренней улыбки и, как следствие, выработать позитивное мироощущение и сделать человека счастливее.

Слово «искренне» является ключевым, так как данный курс не имеет ничего общего с техниками «дрессировки» манипулятивной улыбки, например, торговых агентов. В данном курсе используются такие методы, как психосенсорная интеграция и ментальная медитация.

Практический курс «Живи с улыбкой!» очень прост в освоении и не требует особых затрат времени и сил (всего 15 минут в день приятного времяпрепровождения на протяжении нескольких недель). Курс построен таким образом, что я шаг за шагом веду вас к результату.

Вот, что вам даст этот курс:

1) Вы забудете о стрессе и раздражительности и начнете испытывать больше положительных эмоций, радости и счастья, а хорошее настроение станет вашим постоянным спутником.

2) В вашем окружении появится больше доброжелательных и позитивных людей, вам будет легче решать любые деловые и личные вопросы, вы станете успешнее.

3) Вы сформируете привычку позитивного мышления и позитивного отношения к жизни, в результате чего улучшатся отношения с любимым человеком, членами семьи, клиентами, сотрудниками, соседями и др.

4) Вы похорошеете прямо на глазах, ведь улыбка – это самый недорогой способ выглядеть привлекательно. При этом включится в работу принцип притягательности: окружающие люди начнут подсознательно тянуться к вам, им будет приятно находиться в вашем обществе.

5) Вы начнете молодеть и телом, и душой, будете чувствовать себя здоровее и энергичнее, ведь улыбка дает бодрость, дарит здоровье и продлевает жизнь.

6) У вас появится много творческих идей и возможностей их реализовать. При этом вам начнет чаще везти, потому что удача любит улыбчивых.

7) Вы начнете замечать много приятных мелочей вокруг и получать от этого истинное удовольствие. А ваше сердце и ваша жизнь наполнятся любовью, ведь улыбка – это талисман любви.

Второй практический курс «Улыбка творит чудеса» – это обучающий курс, формирующий умения самостоятельного применения улыбокотерапии для решения проблем межличностных взаимоотношений, оздоровления организма, достижения целей и реализации желаний.

Он будет очень полезен тем, кого все «достало», и кто решил разорвать порочный круг, когда дома – упреки и раздражение, на работе – вечные разногласия и «напряженка», организм – на износ (то там заколет, то здесь заноеет), а свои желания и мечты упрятаны далеко и надолго.

В результате прохождения этого курса:

1) вы сможете улучшить отношения с людьми, с которыми еще вчера жили в состоянии «холодной войны» (скандальной женой, зудящими соседями, ворчливой свекровью, эгоистичным руководителем, ноющими сотрудниками и т.д.);

2) вы научитесь любить свое тело, беречь его, откроете целительные силы своего организма, станете здоровее, моложе и энергичнее;

3) освоив техники осуществления желаний и реализации целей, Вы сможете изменить к лучшему качество своей жизни, наполнить ее позитивными событиями;

4) вы начнете излучать энергию радости и счастья и станете магнитом для окружающих. Они будут подсознательно стремиться к вам, как к обладателю чего-то светлого и удивительного, чем они обделены;

5) вы разбудите скрытые возможности своего подсознания, в результате чего ваши родные станут называть вас «волшебницей» («волшебником») и обращаться к вам с просьбами немножко «пошаманить».

Кроме этих двух основных курсов в книгу вошли дополнительные материалы: методика улыбокотерапии для решения мелких бытовых вопросов СУП («Скорая улыбчивая помощь») и психологические техники и упражнения сборника «21 способ поднять настроение при помощи улыбки».

Цель этих дополнительных материалов – сформировать практические навыки саморегуляции настроения и самоконтроля эмоционального состояния.

Вот неполный список того, что даст вам освоение этих дополнительных материалов улыбокотерапии:

1) Вы научитесь легко справляться с приступами подавленного настроения, грусти и хандры, снимать стресс, избавляться от волнения и тревог.

2) Ваше настроение больше не будет зависеть от поведения начальника-самодура, придирчивого мужа (жены), ворчливой свекрови (тещи), трудных клиентов и т. д.

3) Вы станете экспертом в регуляции настроения и сможете его улучшать не только себе, но и своим родным и близким.

4) Негативные эмоции, такие как злость, обида, страх и другие больше не будут надолго втягивать вас в свои сети, ведь вы сможете их контролировать.

5) Вы научитесь «не портить себе нервы», общаясь с неприятными людьми, а также преодолевать любой психологический дискомфорт.

6) С каждым днем в вашей жизни будет все меньше негативных событий и все больше позитивных, ведь ваше сегодняшнее настроение формирует события завтрашнего дня.

7) Применение предложенных в книге техник увеличит количество улыбок, радости и счастья в вашей жизни.

Эту книгу я назвала «Волшебная сила улыбки», ведь улыбка человека способна творить большие и маленькие чудеса, и вы в этом убедитесь, если прочитаете книгу и будете применять на практике данные в ней техники улыбокотерапии.

Но самое главное чудо, на которое способна Ваша улыбка, это во сто крат приумножить количество счастья, радости, любви, красоты, гармонии и добра в Вашей жизни. Почему? Пусть ответом послужит замечательная притча об улыбке.

### **Притча об улыбке**

«В одной деревушке стоял дом, сделанный из тысячи зеркал. Однажды одна маленькая счастливая собачка решила его посетить. Она радостно вбежала по ступенькам дома и заглянула внутрь, виляя хвостиком. Собачка увидела еще тысячу таких же счастливых маленьких собачек, которые смотрели на нее и тоже виляли хвостиками.

Она улыбнулась, и зеркальные отражения улыбнулись ей, также тепло и дружелюбно. Собачка восхищенно подумала: «Какое удивительное место, здесь мне все рады! Я буду чаще сюда приходить и наслаждаться радостью!»

В той же деревушке жила другая собачка. К сожалению, она была несчастлива и всегда и во всем ожидала неприятностей. Она услышала про дом миролюбивых собак и, в надежде обрести счастье, тоже решила его посетить. Ей тоже так хотелось счастья и радости! Но в глубине своей собачьей души она не верила в мир, в котором могут существовать дружелюбные собаки.

Оскалившись в ожидании неприятностей, она низко опустила голову и просунула ее в дверь. Она увидела тысячи недоброжелательно смотрящих на нее собак. Она зарычала и тут же испугалась, так как в ответ тысячи собак зарычали на нее.

Покидая это место, она про себя думала: «Какое ужасное место. Никогда больше сюда не приду. Я так и знала, что нигде нет на земле места дружелюбию, радости и счастью».

Окружающий нас мир – это зеркало нашей души. Улыбнись миру, и мир улыбнется тебе в ответ!

Итак, мы начинаем путешествие в мир УЛЫБКОТЕРАПИИ – самой безболезненной, доброй и приятной терапии души и тела. Но перед тем, как мы туда отправимся, позвольте мне дать вам напутствие словами прекрасного стихотворения Игоря Тютюкина:

Когда мы улыбаемся,  
Мы реже ошибаемся.  
И чаще награждаемся  
Подарками судьбы.

Когда мы улыбаемся,  
Мы Жизнью наслаждаемся.  
И вмиг освобождаемся  
От горестей любых.

Улыбка – вещь бесплатная.  
Простая и понятная.  
Смешная и приятная.  
Доступная для всех.

Когда мы улыбаемся,  
Мы самоисцеляемся.  
И силой наполняемся,  
Дарующей успех.



## Часть 1. Практический курс «ЖИВИ С УЛЫБКОЙ!»

### ВСТУПЛЕНИЕ

*Она улыбнулась, и мне показалось  
что весь мир стал светлее.*

*Эрих Мария Ремарк («Три товарища»)*

Искренняя улыбка, которая несет доброжелательность, позитивный настрой, излучает радость, хорошее настроение и счастье – это своеобразный магнит для окружающих, это свет, к которому тянутся люди.

Почему это происходит? Потому что принцип притягательности заключается в умении излучать радость и счастье. Когда человек испытывает радость и счастье (а именно об этом сигнализирует искренняя улыбка), то люди подсознательно чувствуют, что в этом человеке есть нечто особенное, чем они обделены. Им хочется находиться рядом с таким человеком в надежде, что частичка этой радости и счастья передастся и им.

Количество поисковых запросов в Гугле или Яндексe на тему улыбки говорит о том, что многие люди сегодня осознают ее настоящую ценность. Некоторые даже принимают решение начать улыбаться... с понедельника. И снова – в Интернет. Поисковая выдача предлагает бесконечное количество статей о том, как научиться улыбаться. Советуют, в основном, перед зеркалом тренироваться, заставляя себя цеплять улыбку на лицо и с ней ходить. Иногда это и помогает. Но скорее всего, потренируясь так несколько дней, вы это дело забросите, организм обычно противится насилью над собой.

А если у вас сильная воля, и вы будете продолжать настойчиво истязать себя, вымучивая улыбку, ничего, кроме несчастной или фальшивой улыбки на лице у вас не будет. А такая улыбка ничего хорошего не несет, она не способна привлекать людей, а наоборот, может только отталкивать. Вам никогда не хотелось сказать пару «ласковых» слов навязчивому продавцу-консультанту с «надрессированной» улыбкой? Уверена, что хотелось.

Я же речь веду о настоящей или искренней улыбке. Настоящая улыбка – это выражение радости, а радость – одна из основных положительных эмоций человека, чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Радость – это то, что у нас внутри, наше мироощущение в данный момент.

Человек с такой улыбкой на лице преображается. Его глаза излучают доброту, сердце стучит быстрее, движения становятся гармоничнее. Такой человек лучше чувствует красоту природы, у него улучшаются отношения с окружающими людьми, он наполнен творческой энергией и желанием созидать.

А еще, как я упоминала вначале, с таким человеком хочется бесконечно долго находиться рядом, наполняясь энергией света и любви, которую излучает его улыбка.

Если вы считаете, что способностью лучезарно и душевно улыбаться одних людей природа наделила, а других – нет, позвольте с вами не согласиться. Я абсолютно уверена в том, что все мы от рождения имеем эту удивительную способность, просто не всем удается ее сохранить и пронести через всю жизнь, не растеряв по пути. Как раз для тех, кто по каким-то причинам утратил способность улыбаться и радоваться жизни, я подготовила этот практический курс.

Работая над его созданием, я перепроверяла все приемы и техники на тренингах личностного роста для студентов творческого вуза. Не могу сказать, что все шло гладко. Часто ловила себя на мысли: «Зачем вообще все это нужно? Подумаешь, проблема, не умеют люди улыбаться. Ну, и что?».

И только после того, как я прочитала книгу «Улыбка моя, где ты?» выдающегося педагога и психолога Шалвы Александровича Амонашвили, все сомнения окончательно покинули меня, а их место заняли творческое вдохновение и желание помочь некоторым людям вернуть себе то, с чем они родились, но чего не сумели сбересть – умение искренне улыбаться.

Каждая фраза из удивительной книги «Улыбка моя, где ты?» достойна стать крылатым выражением. «Улыбайтесь собственному Я! Улыбайтесь каждому! Улыбайтесь детям! Улыбайтесь Пославшему вас!» – призывает Шалва Александрович Амонашвили. Далее он пишет: «Но кто-то возразит мне: «А если не хочется мне улыбаться, нет настроения, все же улыбаться?» Другой добавит: «Глупо держать рожу постоянно улыбающейся!» Третий оборвет меня: «Имеет же человек характер, в который не вписывается улыбка!» Найдется и четвертый, который поставит условие: «Будет хорошая жизнь – буду улыбаться!»

Так скажут те, кто не знает, что улыбка есть дар духа; она идет от сердца, и все улыбки, которые не от сердца, то от лукавого. Они не знают еще и о том, что улыбка, которая от сердца, преобразует жизнь, делает ее красивой. Не жизнь питает улыбку, а улыбка питает жизнь» [2].

Эти гениальные слова Шалвы Александровича убеждают в том, что не нужно ждать, когда жизнь подарит нам повод улыбнуться. Необходимо начать жить с улыбкой на устах, и именно тогда жизнь изменится к лучшему, чтобы в полной мере соответствовать «улыбчивому» состоянию нашей души.

Это огромное счастье – быть наполненным радостью и улыбаться! Улыбаться искренне, улыбаться душой, не пряча и не скрывая от других свою жизнеутверждающую улыбку! Я приглашаю и вас присоединиться к тем, кто испытывает такое же счастье и живет с улыбкой на устах. Это легко, стоит только захотеть.

Перед тем, как вы перевернете эту страницу, хочу с вами договориться, что вы не просто пролистаете эту книгу, но и шаг за шагом выполните практические задания. Ведь для того, чтобы к чему-то прийти, нужно не сидеть, а идти. В данном случае, не только читать, но еще и практиковаться!

А иначе, какую пользу принесет вам данный курс, если вы выберете позицию наблюдателя? А я очень хочу, чтобы польза обязательно была, и, чтобы в вашу жизнь пришло много улыбок, много радости и много счастья.

И еще: я не собираюсь вас учить. Учить можно чему угодно (вождению автомобиля, кройке и шитью, иностранному языку или танцу живота), а вот умению радоваться и улы-

баться, учить бессмысленно. Ну, сами подумайте, зачем учить человека тому, что он и так умеет? Цель моего курса – помочь вам раскрыть тот удивительный дар, который у вас был всегда, но о котором в суматохе жизни вы так несправедливо забыли.

У вас это обязательно получится, ведь перед вами не просто книга для чтения перед сном. Практический курс «Живи с улыбкой!» – это:

- психологический тренинг, меняющий к лучшему жизнь человека и мир вокруг него;
- технология внешнего преображения, позитивно влияющая на образ мышления и отношение к жизни;
- методика личностного роста, меняющая человека не только внутренне, но и внешне.

Итак, если вы готовы идти за мной, тогда – в путь. Ведь, как говорил римский философ Сенека, «дорогу осилит идущий».

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

*Я понял, в чем ваша беда.  
Вы слишком серьезны.  
Все глупости на земле совершались  
именно с этим выражением лица...  
Улыбайтесь, господа... Улыбайтесь...*

*(из фильма «Тот самый Мюнхгаузен»)*

### 1.1. Что такое улыбка

В своем прямом значении улыбка является выражением радости. Простейшая улыбка возникает в результате сокращения всего одной пары мышц – скуловых. Эти мышцы, сокращаясь, оттягивают и слегка приподнимают уголки рта. Это происходит при искусственной улыбке – простом растягивании губ.

А вот в настоящей улыбке задействуются круговые мышцы, отвечающие за движения век. У взрослого человека сокращение этих мышц вызывает легкие морщинки, которые лучиками расходятся от внешних уголков глаз. Одновременное сокращение скуловых и круговых мышц глаза приподнимает щеки и создает легкий прищур. Интересно, что мышцы вокруг глаз могут сокращаться только непроизвольно, когда человек действительно испытывает приятные чувства.

Википедия, ссылаясь на Толковый словарь русского языка Ушакова [32], дает нам следующее определение улыбки: «Улыбка – выразительные движения мышц лица (губ, глаз, и щек), показывающие расположение к смеху или выражающие удовольствие, приветствие, доброжелательность либо иронию, насмешку (ухмылка)».

Там же отмечается: «Улыбка – это в первую очередь мозговой процесс. Все начинается с возбуждения передней зоны гипоталамуса (а возбуждение задней зоны гипоталамуса вызывает обратную реакцию недовольства). Оттуда поток нервных импульсов передается в лимбическую систему, отвечающую за наши эмоции. Мышечный тонус ослабевает, появляется довольное выражение лица».

Способность улыбаться дана человеку ещё до рождения. Это доказали японские ученые, сфотографировав ребенка на двадцать третьей неделе в утробе матери во время ультразвукового исследования [26].

«Ребенок улыбается еще до рождения, – пишет Ш. А. Амонашвили, – находясь в утробе матери. А когда рождается, засекайте время: в точно назначенные сроки он улыбнется, и это будет его Первая Улыбка, которую мы сможем увидеть, если не будем сводить с него глаз.

Она возникнет у него в уголке рта. Он может спать в это время, может смотреть в глубь пространства (видит кого-то?), неважно, но он обязательно улыбнется в назначенное время, не раньше, не позже. Все младенцы знают этот назначенный срок улыбки. Может быть, посылают улыбку звездам?

Улыбка эта блаженная и Божественная, самая прекрасная из всех человеческих улыбок. И сияет она на лице младенца всего несколько мгновений. А потом забирает он Первую Улыбку свою обратно вовнутрь, как источник всех остальных улыбок, которые засияют на его лице в дальнейшем, в течение долгих лет жизни» [2].

Способность улыбаться дана не только человеку. Думаю, что те из вас, кто имеет домашних питомцев, согласятся с доказанным наукой фактом, что многим животным свойственно выражать свои позитивные эмоции именно улыбкой. Это относится к собакам, кошкам, крысам, приматам, дельфинам и даже к некоторым птицам. Пишу эти строки, а перед глазами очаровательные улыбки моих четвероногих любимцев: немецкой овчарки Джека, очаровательной дворняги Степы и метиса лайки по кличке «Пучок».

Улыбку можно различить на расстоянии до 300 футов (91,5 метра), т. е. на расстоянии большем, чем то, которое требуется для различения других выражений лица, и за более короткое время. Это установил в своих исследованиях Пол Экман. Он же утверждает, что существуют десятки видов улыбок.

В классификации Экмана можно встретить такие виды улыбок: искренняя, испуганная, притворная, ответная, жестокая (садистская), смущенная, флиртующая, улыбка презрения, жалкая, угодливая, сдержанная, «улыбка Чаплина», возбужденно-довольная, удивленно-довольная, грустно-довольная, оценивающая, испуганно-довольная, прикрывающая, примирительная и другие [38].

Улыбка, как считает Ш. А. Амонашвили, это знак, через который выражаются разные спектры отношений и передается человеку мощь того спектра, в котором в данный момент он нуждается больше всего. Он выделяет такие спектры улыбки: дружеская улыбка, приветливая улыбка, улыбка сорадости, улыбка ободрения, ласковая улыбка, улыбка одобрения, улыбка согласия, улыбка единения, улыбка понимания, улыбка восхищения, улыбка успокоения, улыбка сожаления, улыбка сочувствия, улыбка сострадания [2].

«Улыбка, – пишет Ш. А. Амонашвили, – несет в себе свое Божественное Начало. Все Божественное должно служить Божественному: возвышенному, духовному, благому, доброму. Таково предназначение Улыбки. Говорят же: «Божественная Улыбка», «Ангельская Улыбка». Однако низменные чувства и устремления людей породили суррогаты и антиподы Улыбки. Истинная Улыбка несет только благо, а нести другим зло она не умеет, не может и не будет.

Суррогаты же ее несут, целенаправленно посылают именно злобную, отрицательную энергию. Вот они, эти суррогаты: притворная улыбка, фальшивая улыбка, злорадная улыбка, равнодушная улыбка, снисходительная улыбка, ехидная улыбка, предательская улыбка, лукавая улыбка, ироническая улыбка, насмешливая улыбка, улыбка вождения, подлая улыбка, самодовольная улыбка, сатанинская улыбка» [2].

В книге «Психология эмоций» Керрол Изард описывает известную классификацию улыбок, основанную на исследованиях Пола Экмана и Уоллеса Фризена, согласно которой выделяют три типа улыбки: фальшивую, несчастную и искреннюю [11].

Фальшивая улыбка имеет две разновидности: поддельная улыбка и притворная улыбка. Поддельная улыбка выражает не столько радость, сколько желание казаться радостным. Именно такую улыбку чаще всего мы встречаем на лицах «вышколенных» продавцов-консультантов.

тантов, официантов, менеджеров и т. д. При помощи притворной улыбки человек пытается скрыть от окружающих свои негативные эмоции.

Пол Экман и Уоллес Фризен дают такие признаки фальшивой улыбки: относительная пассивность круговых мышц глаза, в результате чего при фальшивой улыбке щеки почти не приподнимаются и отсутствуют характерные морщинки у внешних уголков глаз. Фальшивая улыбка часто бывает асимметричной, со смещением в левую сторону у правой и в правую у левой. Кроме этого, она часто возникает либо раньше, либо позже, чем того требует ситуация.

Несчастную улыбку Пол Экман и Уоллес Фризен описывают как улыбку, наложенную поверх мимического выражения негативной эмоции. Человек чем-то расстроен, чувствует себя несчастным, и это написано у него на лице, однако вопреки своим чувствам он пытается изобразить улыбку. Такая улыбка получается у тех, кто, прочитав вдохновляющие статьи о пользе улыбки, пытается ее «водрузить» на свое лицо, несмотря на то, что «сердце плачет и рыдает».

Искренняя улыбка – это не просто выражение позитивных эмоций, это состояние души. Она и есть той настоящей улыбкой, особенности которой я описала в начале этого подраздела. Ради того, чтобы на ваших лицах сияла такая улыбка, я создавала этот курс. Именно такая улыбка способна творить чудеса. И именно такая улыбка способна сделать вас магнитом для людей.

Искренняя улыбка рождается в подсознании человека, в то время как фальшивая и несчастная улыбки вызываются человеком сознательно. Тот факт, что лицевыми мышцами человека управляет подсознание, выяснили шведские ученые. Они провели эксперимент, в ходе которого его участникам показывали картинки счастливых и хмурых лиц, предлагая либо копировать эмоции, либо выражать противоположные или сохранять безразличие.

Электрическая активность лицевых мышц фиксировалась специальными приборами. В итоге оказалось, что полностью контролировать лицевые мышцы крайне сложно. Мышцы копировали выражение на снимках бессознательно, хотя люди старались выразить противоположное чувство [26].

Поскольку контролировать лицевые мышцы крайне сложно, становится понятным почему, несмотря на огромные тиражи книг Дейла Карнеги, массу позитивных и вдохновляющих статей в интернетовском пространстве с призывами: «Улыбайся и будет тебе счастье», на наших улицах и в транспорте улыбающихся людей не увеличилось.

В одной статье мне встретилась такая статистика: дети в среднем в день улыбаются и смеются 500 раз, взрослые – 14 раз [15]. А в некоторых других источниках картина еще печальнее – 5—10 улыбок за день в среднем приходится на взрослого человека. И это еще не самый худший вариант. К сожалению, встречаются люди, которые могут за день ни разу не улыбнуться. В западном обществе ситуация другая, у них улыбка – это естественная реакция при общении с другим человеком. Но почему, же мы другие?

## 1.2. «Наши» люди просто так не «лыбятся». А жаль...

Если вам приходилось бывать в западных странах, вспомните, что к концу первого дня пребывания вы начинали больше улыбаться, потому что у них там «в Парижах и Мадридах» принято улыбаться.

По мнению ученых из Великобритании, в головном мозге есть зеркальные нейроны, которые провоцируют зеркальное поведение, поэтому человек копирует увиденное выражение лица. Вот вы и начинали улыбаться, находясь в другой стране, копируя улыбки окружающих людей.

А что происходило по прибытию домой? Иногда день, иногда больше (в зависимости от количества дней, проведенный «на чужбине») вы еще продолжали иногда улыбаться в общественных местах. Потом ваше выражение лица приобретало привычное для постсоветского общества выражение серьезности, в лучшем случае, и недовольства и раздражения, в худшем. Я сама через все это проходила, и не раз.

«Хорошо им, они вон как живут, чего им не улыбаться?» – слышу ваше возражение. Осмелюсь высказать гипотезу о том, что, возможно, они там и живут так, потому что имеют привычку улыбаться? «Они там улыбаются неискренне, фальшивыми улыбками, а мы здесь, хоть и угрюмые, зато не притворяемся», – гордятся наши люди.

А вы уверены, что они там притворяются? Я – нет. Большинство «ихних» людей улыбались мне искренне (я скрупулезно изучала эти улыбки). У людей западной культуры привычка улыбаться заложена в подсознании. Не привычка специально вешать фальшивые улыбки, не привычка маскировать улыбкой несчастное настроение, а привычка нормально улыбаться, т.е. искренне. Фальшивые улыбки у них тоже встречаются, но гораздо реже, чем искренние.

Так что же с нами не так? А может это с ними что-то не в порядке? Прочитала статью в Рунете, в которой автор (Андрей Башун) пишет, что на предложение чаще по жизни улыбаться его знакомая заявила, «что она, мол, не юродивая, чтобы ходить и просто так „лыбиться“, и что проблем и без того хватает» [5]. «Ну что тут скажешь!» – написал автор статьи. Я с ним солидарна. Что можно сказать, если у большинства наших людей такое убеждение сидит глубоко в подсознании и формирует поведение.

Изучением особенностей русской улыбки серьезно занимался Иосиф Стернин. На мой взгляд, его выводы относятся не только к феномену русской улыбки (а вернее русской «неулыбчивости»), но и к феномену улыбки жителей всего постсоветского пространства.

Профессор Стернин выделяет следующие национальные особенности русской улыбки [31]:

- Улыбка в русском общении не является сигналом вежливости.
- В русском общении не принято улыбаться незнакомым.
- У русских не принято автоматически отвечать на улыбку улыбкой.

– В русском общении не принято улыбнуться человеку, если случайно встретился с ним взглядом.

– У русских не принято улыбаться, совместно глядя на маленьких детей или домашних животных.

– Улыбка у русских – сигнал личного расположения к человеку.

– У русских не принято улыбаться при исполнении служебных обязанностей, при выполнении какого-либо серьезного дела.

– Русская улыбка призвана быть только искренней, она рассматривается как искреннее выражение хорошего настроения или расположения к собеседнику.

– Улыбка русского человека должна иметь вескую причину, известную окружающим, только тогда человек получает на нее право в глазах окружающих.

– Достойной (и фактически единственной) причиной для улыбки в русском общении признается текущее материальное благополучие улыбающегося.

– В русской коммуникативной культуре не принято улыбаться для поднятия настроения собеседника либо для самоподбадривания.

– В русском сознании улыбка как бы требует определенного времени для своего осуществления. Она рассматривается как некий самостоятельный коммуникативный акт, который как таковой в большинстве случаев излишен.

– Улыбка должна быть уместной с точки зрения окружающих, соответствовать коммуникативной ситуации.

– У русских наблюдается нечеткое различие между улыбкой и смехом, на практике часто эти явления отождествляются, не различаются, уподобляются одно другому.

Иван Туляков пишет, что «специалисты давно пришли к выводу: разница в улыбках – это разница культур. Мы не улыбаемся, они улыбаются. „Это не хорошо и не плохо, это так, – говорит Иосиф Стернин, – главное – понимать это, когда общаешься друг с другом“» [33].

Если вы, дорогой читатель, приобрели этот курс, вряд ли вас устраивает такое положение дел. И вряд ли бы я стала его создавать, если бы это устраивало меня. Есть больше десятка тезисов, чтобы оправдать «неулыбчивость», но я знаю не меньше причин, чтобы перестать оправдываться и научиться улыбаться.

Нет, не мучить себя, приклеивая улыбку, когда улыбаться нет никакого желания, а иметь такое состояние души, когда улыбнуться хочется всему: себе любимой, солнцу и небу, незнакомцу на улице, играющему в песочнице ребенку, виляющей хвостом дворняге.

«Россиян считают мрачными людьми, – пишет Наталья Баталова, – У нас не принято просто так улыбаться на улице, в общественных местах. Окружающие в автобусе, в метро или в очереди у кассы в магазине сочтут вас больным или психически ненормальным, если

вы будете улыбаться всем подряд. А между тем улыбка – это проявление радости. И зря мы негласно отнесли ее к чему-то неприличному, ведь радость способна многое изменить в жизни...» [4].

### **1.3. Пятнадцать причин перестать хмуриться и начать улыбаться**

«Что может сотворить энергия Улыбки?», – спрашивает в своей книге Ш. А. Амонашвили. Далее он дает ответ на свой вопрос:

«Вот на что она способна:

- поднимает настроение тому, кто улыбается, и тому, кому улыбается;
- закрепляет устремленность к благу в том, кто улыбается, и в том, кому он улыбается;
- иначе говоря, облагораживает того, кто улыбается, и того, кому он улыбается;
- усиливает доверие людей друг к другу, способствует возникновению и закреплению духовной общности;
- помогает зарождению и усилению в людях веры, надежды, любви;
- зовет и ведет людей по пути сотрудничества, облагораживает их общность;
- служит целебной эманацией;
- гармонизирует характер людей, делает их более терпеливыми и уступчивыми;
- облегчает и сокращает путь сближения людей, служит взаимопониманию;
- служит накоплению даров духа;
- гасит злобу, вражду, неприязнь, ненависть;
- делает жизнь людей красивой, радостной. Так улыбка несет мощь» [2].

В последнее время я встречаю все больше и больше статей, авторы которых приводят много причин необходимости улыбаться. Например, Н. Баталова выделяет пять наиболее важных причин [4], М. Хурцаева – восемь [35]. На мой взгляд, их гораздо больше.

Правда, не в количестве дело. Кому-то из вас и одной причины может оказаться достаточно для того, чтобы с энтузиазмом перейти к освоению данного практического курса. И, тем не менее, я предлагаю вам ознакомиться с пятнадцатью причинами перестать хмуриться и начать улыбаться.

#### **Улыбка способствует успеху**

«Улыбка способствует успеху в жизни, в карьере, в бизнесе, в спорте, в искусстве... Есть компании, в которых улыбка – это закон! А хмурые и унылые портят настроение другим и чаще всего оказываются уволенными..., брошенными..., кинутыми и еще больше обиженными...» [9].

В одном исследовании было показано, что улыбающиеся люди оцениваются партнерами как более честные и вызывают больше доверия. Более того, при приеме на работу предпочтение, как правило, отдавалось улыбающимся кандидатам. Улыбающиеся официанты получали более крупные чаевые. Улыбающимся водителям полицейские реже выписывали штрафы, ограничиваясь лишь замечаниями [27].

#### **Улыбка делает людей привлекательными**

«Улыбка – самый недорогой способ выглядеть привлекательно», – сказал Чарльз Горди. Улыбка – это самый эффектный «макияж» как для женщин, так и для мужчин. Трудно не согласиться с тем, что даже хорошо одетый и очень красивый от природы человек, будет выглядеть малопривлекательным, если у него недовольное, злое, угрюмое или несчастное, обиженное выражение лица.

И наоборот, даже не отличающийся особой красотой человек, но с доброй и искренней улыбкой на лице всегда становится красивым и привлекательным.

### **Улыбка сохраняет молодость**

Негативные эмоции и мрачные мысли всегда вылезут наружу и поселятся на вашем лице, как бы глубоко вы их не прятали. Зависть, раздражительность, обида и душевная тоска не могут так тщательно замаскироваться, чтобы не проявить себя внешне. А потом и оглянуться не успеете, как зеркало отражает сеточку мелких морщинок вокруг сжатого рта, злобный прищур, складки угрюмости у губ, потухший взгляд и т. д.

«И можете говорить все что угодно, врать сколько угодно, что жить вам в радость, – недоброжелательность, лицо мстителя или безвольной жертвы выдаст вас с головой. Старая душой, мы начинаем стареть и лицом...» [4].

### **Улыбка дарит нам здоровье**

Улыбка и смех оказывает благотворное воздействие на иммунную систему: повышается количество иммуноглобулина А, который защищает слизистую оболочку дыхательных путей от проникновения патогенных микроорганизмов. Активируются так называемые клетки—киллеры, которые уничтожают вирусы и раковые клетки [35].

Сегодня уже даже традиционная медицина признала, что здоровье организма зависит от умения улыбаться. Чем больше опущены уголки губ у человека, тем хуже состояние его сердечно—сосудистой системы.

По мнению французских и немецких ученых, радостное, бодрое состояние духа значительно улучшает самочувствие. Например, несколько улыбок стимулируют кровообращение и делают цвет лица здоровым. Оптимистический взгляд на мир не только улучшает здоровье, он продлевает жизнь.

Исследование ученых Гарвардского университета показало, что оптимизм уменьшает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний почти на 50%. Проводившиеся ранее исследования убедительно доказывают, что на сердце отрицательно сказываются негативные эмоции и стрессы, провоцируя развитие болезней. Теперь же впервые получены результаты, говорящие о возможности предотвратить развитие сердечных болезней, если на все смотреть с улыбкой [19].

### **Улыбка развивает интеллект**

Решать различные проблемы и задачи в подавленном состоянии крайне сложно. Негативные мысли блокируют умственный процесс. А решения, принятые в порыве ярости, вообще чаще всего неадекватны. Так что получается, что сложные вопросы лучше решать вообще без

эмоций? Можно и так, но только, по мнению американских ученых, существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Во время смеха или улыбки усиливается приток крови к мозгу, что благоприятно влияет на умственный процесс.

### **Улыбка увеличивает работоспособность**

Отрицательные эмоции и негативные мысли забирают у человека силы и энергию. Улыбка же, наоборот, дарит человеку энергию и бодрость, повышая его работоспособность. Вспомните, как много вам удавалось сделать в хорошем настроении.

### **Улыбка развивает творческие способности**

Улыбка и смех активируют лимбическую систему головного мозга, которая считается центром эмоций, средоточием «фибров души». В состоянии «улыбчивости» человек легче находит оригинальные идеи.

### **Улыбка делает человека добрее**

Культивируя доброжелательную улыбку, человек приобретает позитивную привычку и, тем самым, увеличивает силу своего разума, воспитывает в себе еще одну хорошую черту своего «золотого характера» [9].

### **Улыбка помогает решать проблемы**

Улыбка способна открывать любые двери, превращать «нет» в «да». Улыбка может быть убедительнее любых слов, она может преодолеть бесчисленные барьеры при общении. «Улыбка – это кривая, которая сглаживает все шероховатости жизни», – писал Филлис Диллер. Воздействие улыбки очень велико, даже когда ее не видно. Телефонные компании рекомендуют улыбаться, разговаривая по телефону, ведь улыбка отражается в голосе.

### **Улыбка улучшает настроение**

Улыбка близкого человека, друга или даже незнакомца, подаренная в тот момент, когда грустно, может поднять настроение. Бесценным умением для человека есть умение в сложных ситуациях улыбнуться внутри, и этой улыбкой развеять тьму грусти и печали, прогнать уныние и улучшить свое настроение и настроение окружающих.

### **Улыбка делает жизнь светлее**

Улыбка привносит в нашу жизнь светлые моменты. Улыбаясь, мы замечаем все радостное и светлое вокруг нас: весеннее солнышко, воркующих голубей, распутившиеся почки деревьев и т. д. «От улыбки станет всем светлей!.. И слону, и даже маленькой улитке!» – поется в известном детском мультфильме... «Улыбка нас просветляет! Ведь не зря Будду чаще всего изображают с лёгкой молодцеватой улыбкой: улыбка – это путь к просветлению!» [9].

### **Улыбка формирует позитивное мышление и позитивное отношение к жизни**

Нельзя, улыбаясь, думать о негативных моментах, ныть и стонать, ругаться и злиться. С искренней улыбкой на устах это просто невозможно, ведь улыбка и негативное мышление

не могут сосуществовать вместе. Или вы улыбаетесь и думаете позитивно, или вы не улыбаетесь и думаете негативно.

Попробуйте проделать такой эксперимент: улыбнитесь своей максимальной улыбкой и попробуйте подумать что-либо плохое. У вас не получится! Или улыбка пропадет, или негативная мысль будет иметь позитивный оттенок

### **Улыбка улучшает отношения в семье**

Лев Толстой писал: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». И чем же, в первую очередь, похожи друг на друга все счастливые семьи? В таких семьях все друг другу улыбаются. Улыбаются не только, когда здороваются и прощаются, когда желают доброго утра и спокойного сна, не только за ужином или за обедом, желая приятного аппетита, а улыбаются просто так. Просто так улыбнуться близкому, значит послать ему невербальный сигнал: «Все хорошо. Я тебя люблю».

### **Улыбка делает человека счастливым**

Стать счастливым не так уж сложно. Для этого необходимо запастись терпением и развить привычку видеть во всем положительные моменты. Нужно научиться держать настрой: чаще улыбаться, смеяться и даже хохотать. Под действием таких эмоций в организме происходит выброс в кровь различных гормонов: серотонина, эндорфина, дофамина, ответственных за ощущение радости и счастья [35].

### **Улыбка творит чудеса**

Улыбка... Ее возможности безграничны. Применяя различные методы и психологические техники, ключевым элементом которых есть процесс «улыбания», человек может избавиться от болезней, от стресса и депрессии, обрести уверенность в себе, наладить отношения с близким человеком, достичь своих целей и исполнить свои самые сокровенные желания, тем самым изменив свою жизнь к лучшему. Подробно о том, как это реализовывать, описано в моем новом практическом курсе «Улыбка творит чудеса!».

Заканчивая вводную часть данного курса, я хочу познакомить вас с удивительной притчей «Как к нам пришла Улыбка», которую я прочитала в книге Ш. А. Амонашвили «Педагогические притчи» [1].

«Это было давно, очень, очень давно, когда люди еще не умели улыбаться... Да, было такое время. Жили они грустно и уныло. Мир был для них черно-серым. Блеск и величие Солнца они не замечали, звездным небом не восторгались, не знали счастья любви.

В эту незапамятную эпоху один добрый ангел на Небесах решил спуститься на Землю, то есть воплотиться в тело, то есть родиться и испытать земную жизнь. «Но с чем я приду к людям?» – задумался он. Ему не хотелось прийти к людям в гости без подарка.

И тогда он обратился к Отцу за помощью.

– Подари людям вот это, – сказал ему Отец и протянул маленькую искру, она светилась всеми цветами радуги.

– Что это? – удивился добрый ангел.

– Это Улыбка, – ответил Отец. – Положи ее себе в сердце и принесешь людям в дар.  
– И что она им даст? – спросил добрый ангел.  
– Она принесет им особую энергию жизни. Если люди овладеют ею, то найдут путь, по которому утверждаются достижения духа.

Добрый ангел вложил удивительную искру в сердце свое.  
– Люди поймут, что рождены друг для друга, откроют в себе любовь, увидят красоту. Только им нужно быть осторожными с энергией любви, ибо...

И в это самое мгновение добрый ангел спустился с Небес на Землю, то есть воплотился в тело, то есть родился, и он не дослушал последние слова Отца...

Новорожденный заплакал. Но не потому, что испугался темной пещеры, угрюмых и еле различимых лиц людей, с недоумением глазевших на него. Заплакал он от обиды, что не успел дослушать: почему людям надо быть осторожными с Улыбкой. Он не знал, как быть: подарить людям принесенную для них Улыбку или утаить ее от них.

И решил: извлек из сердца лучик искры и посадил его в уголке своего ротика. «Вот вам подарок, люди, берите!» – мысленно сообщил он им.

Мгновенно пещеру осветил чарующий свет. Это была его Первая Улыбка, а угрюмые люди увидели Улыбку впервые. Они испугались и закрыли глаза. Только угрюмая мама не смогла оторвать глаз от необычного явления, сердце ее зашевелилось, а на лице отразилось это очарование. Ей стало хорошо.

Люди открыли глаза, их взгляд приковала к себе улыбающаяся женщина. Тогда младенец улыбнулся всем еще, еще, еще.

Люди то закрывали глаза, не выдерживая сильного сияния, то открывали. Но наконец, привыкли и тоже попытались подражать младенцу.

Всем стало хорошо от необычного чувства в сердце. Улыбка стерла с их лиц угрюмость. Глаза засветились любовью, и весь мир для них с этого мгновения стал красочным: цветы, Солнце, звезды вызвали в них чувство красоты, удивления, восхищения.

Добрый ангел, который жил в теле земного младенца, мысленно передал людям название своего необычного подарка, но им показалось, что слово «улыбка» придумали они сами.

Младенец был счастлив, что принес людям такой чудодейственный подарок. Но иногда он грустил и плакал. Маме казалось, что он голодный, и она спешила дать ему грудь. А он плакал, потому что не успел дослушать слово Отца и передать людям предупреждение, какую им нужно проявить осторожность с энергией Улыбки.

Так пришла к людям Улыбка. Она передалась и нам, людям настоящей эпохи. И мы оставим эту энергию последующим поколениям.

Но пришло ли к нам знание: как нам нужно относиться к энергии Улыбки? Улыбка мощь несет. Но как применять эту мощь только во благо, а не во зло?

Может быть, мы уже нарушаем некий важнейший закон этой энергии? Скажем, улыбаемся фальшиво, улыбаемся равнодушно, улыбаемся насмешливо, улыбаемся злорадно. Значит, вредим самим себе и другим!

Нам нужно немедленно разгадать эту загадку, или же придется ждать, пока не спустится с Небес наш добрый ангел, несущий полную весть об энергии Улыбки. Лишь бы не было поздно» [1].

## **Практикум 1**

Несмотря на то, что это всего лишь вводная часть, тем не менее, маленькое практическое задание я все же предлагаю вам выполнить.

В рабочей тетради (Приложение 1.) письменно сформулируйте цель, которую вы ставите перед собой, приступая к освоению практического курса «Живи с улыбкой!», а также дайте по пять ответов на вопросы:

«Почему я хочу освоить практический курс „Живи с улыбкой!“?»,

«Как может улучшиться моя жизнь после освоения курса?»

«Каким (какой) я стану после освоения курса?»

## 2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

*Капитан, капитан улыбнитесь,  
Ведь улыбка, это флаг корабля...*

*(из фильма «Дети капитана Гранта»)*

### 2.1. Как формируются привычки

Способность улыбаться – это определенная привычка. Одни люди привыкли во время приветствия одаривать собеседника улыбкой, другие – нет. Одни имеют привычку улыбкой встречать мужа с работы, другие ее не имеют. Кто-то привык всегда улыбаться, глядя на маленьких детей, а кто-то привык выражать недовольство, глядя на них. Кстати, угрюмое выражение лица в общественном транспорте – это тоже привычка наших соотечественников, передающаяся из поколения в поколение.

Так может быть, стоит избавиться от такой нелюбимой привычки и приобрести замечательную (а главное, весьма полезную) привычку искренне улыбаться и жить с улыбкой на устах? Тем более, что из пятнадцати описанных выше причин начать улыбаться, вы, я думаю, уже нашли несколько, которые станут мощными мотивами именно для вас.

Формирование новой привычки – процесс, требующий времени и определенных осознанных усилий. Привычка – это действие или навык, заложенный в подсознание, путём многократного повторения.

Если это действие не выполняется, то подсознание даёт о себе знать, появляется дискомфорт. Например, человек, делающий каждое утро гимнастику, будет чувствовать себя не в своей тарелке, если утренние занятия будут отменены по каким-то причинам. Дело в том, что в подсознании появляется своеобразный пробел, когда человек изменяет своей привычке.

Эту пустоту необходимо чем-то заполнить. Из этого следует метод замещения привычки. Он выглядит следующим образом: старая привычка заменяется на новую, похожую, но полезную для человека. К примеру, вместо кофе по утрам вы можете пить чай или какао, вместо каждодневного вечернего просмотра телевизора – читать книгу [30].

Кроме метода замещения можно использовать систему Раз-Два-Три [34]. Согласно этой системе формирование привычек подчиняется правилу: гораздо легче привязать новую привычку к другой, уже существующей, чем встраивать ее в свой ежедневный распорядок. Система Раз-Два-Три как раз и делает такую привязку.

Главная задача – создать систему из трех действий, которые для мозга будут восприниматься, как единая программа. Например, вы собираете в одну систему утренние действия: Умылся – Выпил стакан воды – Совершил пробежку. Этой системы раньше не было, вы ее создаете на основе тех действий, которые вы считаете нужными для себя. И не только считаете, но и делаете их. Готовая система тем хороша, что ваш организм действует как локомотив – пока все не выполнит, не остановится. А это важно, потому что ваш мозг в это время может быть занят своими задачами [34].

Еще одним методом формирования новой привычки является визуализация. Пожалуй, благодаря фильму «Секрет» многие уже знакомы с этим приёмом. Визуализация – это мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя, делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое [18].

Визуализация является мощным инструментом добровольного внушения. Мозг не может отличить представляемые события от реальных. Для него представляемые в разуме события являются реальностью. Этот факт является доказанным.

Визуализация использовалась в программе подготовки к полету «Аполло». Когда спортсменов подсоединяли к специальным аппаратам, и они бежали дистанцию лишь в своем воображении, невероятно, но те же самые мышцы активировались, в той же самой последовательности, что и в реальности.

Хоть на самом деле спортсмены сидели в кресле, их сердцебиение учащалось, будто бы они на самом деле бежали дистанцию [3]. Ежедневно визуализируя себя с новой привычкой (например, привычкой искренне улыбаться) можно добиться того, что и в реальности эта привычка начнет входить в вашу жизнь.

Сколько же времени формируется привычка? Через сколько дней или недель какое-то действие, выполняемое регулярно станет автоматическим? Здесь мнения и ученых, и психологов-практиков расходятся. Чаще всего встречается информация о том, что срок формирования любой привычки у человека – 21 день. Но по некоторым данным, полную силу привычка набирает только за 40 дней. В одних источниках встречается срок формирования привычки – 66 дней [29], а в других – 3 месяца [16].

Срок в 21 день взят из исследования, проведенного НАСА, в ходе которого испытуемым надевали очки с линзами, которые переворачивали изображение с ног на голову, и они видели весь мир перевернутым.

Участники эксперимента носили эти очки 24 часа в сутки, даже спали в них, и у всех испытуемых через 21 день картина мира стала нормальной, то есть они смотрели через линзы, которые переворачивают изображения и не видели этого самого переворота. Когда снимали эти очки с линзами и испытуемые без очков видели мир перевернутым снова...

И опять через 21 день и у них восстановилось нормальное видение, к которому все мы привычны. В ходе эксперимента и был сделан вывод, что для приобретения новой привычки или для избавления от нежелательной привычки достаточно 21 день.

Интерес вызывает также мнение о том, что «формирование новой привычки не заканчивается после ежедневной ее тренировки в течение 21 дня. После 21 дня – в этот период человек учится жить с новой привычкой, применять – и тут не всегда получается.

И только спустя три месяца, после незначительных результатов, новая привычка начинает давать желаемые результаты, весь фокус в том, что в это время человек не замечает свою новую привычку. И только тогда она начинает встраиваться в его структуру личности основательно, а также приносить результат на постоянной основе» [16].

Ученые из Великобритании, решили выяснить, сколько должно регулярно повторяться определенное действие, чтобы оно дошло до стадии автоматизма и вошло в привычку. Оказалось, что, для этого надо около 66 дней. Если вы в день Нового Года дадите себе зарок упражняться по утрам, к 7 марта у вас должна сформироваться привычка.

В ходе этого исследования волонтеров просили выбрать определенную линию поведения, связанную с употреблением здоровой пищи, здорового питья или физической активностью, которой им бы хотелось следовать, не напрягаясь. Действие, как то 15-минутная пробежка или выпивание бутылки воды за обедом, должно было повторяться изо дня в день. Также, каждый день участники эксперимента выполняли тест на измерение степени привыкаемости.

Результаты показали, что для формирования привычки питаться здоровой пищей и пить полезные напитки требуется около 66 дней, а для закрепления более сложных привычек, например регулярных упражнений, немного больше [29].

Я склоняюсь к мнению о том, что формирование привычки, действительно, проходит 21 день. За это время наше подсознание принимает новое действие, перестает ему сопротивляться и доводит это действие до автоматизма. После этого происходит закрепление новой привычки. И для того, чтобы трехнедельный труд не «вылетел в трубу», необходимо еще пару недель для закрепления. Также следует время от времени несколько месяцев контролировать новую привычку.

В нашем практическом курсе, мы с вами будем формировать привычку жить с улыбкой, т.е. начинать день с хорошего настроения, реагировать улыбкой на различные события и чаще улыбаться в течение дня, улыбаться душой.

## **2.2. Тренировка лицевых мышц**

Перед тем, как приступить к основному практическому курсу, необходимо потренировать лицевые мышцы. Если вы отвыкли часто улыбаться, то мышцы лица, ответственные за улыбку, скорее всего, разучились работать. Вы можете это проверить.

Попробуйте «проулыбаться» десять минут. Ну, что устали мышцы лица? А если ваши мышцы так быстро устают, будет ли легкая улыбка-настроение долго жить на вашем лице без специальных тренировок?

Используя некоторые статьи [15], [13] я подобрала ряд упражнений, которые помогут вам натренировать лицевые мышцы:

– Плотно сжимая губы, придержите пальцами складки, которые образовались в уголках губ (почувствуйте напряжение). Через 5 секунд расслабьте губы. Упражнение повторите 5 раз.

– Плотно сомкните губы и сложите их трубочкой. Проводите по ним языком с внутренней стороны губ – 5 раз по часовой стрелки, 5 раз – против.

– Наберите много воздуха, плотно сжав губы, и попробуйте выдохнуть через рот. Если вы все делаете правильно, то почувствуете напряжение мышц щек.

– Приоткройте рот, сложите губы в трубочку и вытяните их вперед. Задержитесь в этом положении и резко выдохните. После упражнения расслабьте мышцы губ.

– Плотно сомкните губы, вытяните их вперед и попробуйте очертить ими восьмерку. Затем расслабьте мышцы. Повторите упражнение 2—3 раза.

– Высуньте язык наружу, обхватите его губами и на несколько секунд задержитесь в таком положении. Затем максимально расслабьте мышцы языка и губ.

– Попробуйте растянуть губы в очень широкой неестественной улыбке.

– Когда занимаетесь домашней работой или смотрите вечером телевизор, перекачивайте во рту пару некрупных грецких орехов.

Вы можете делать все эти упражнения, а можете выбрать несколько таких, которые вам наиболее понравились. Тренироваться желательно каждый день хотя бы на протяжении недели, а лучше двух недель. Это можно делать один или два раза в день.

Я бы рекомендовала прямо с завтрашнего утра добавить, пару упражнений к привычке умываться и чистить зубы по системе Раз-Два-Три, описанной в предыдущем пункте: «Умылся – Почистил зубы – Потренировал лицо»).

Но даже, если вы будете делать только одно восьмое упражнение, т.е. перекачивать грецкие орехи во рту, через некоторое время вы заметите, как легко вам станет улыбаться.

Параллельно с тренировкой лицевых мышц, нужно «натренировать» и саму улыбку, чтобы она стала красивой и симметричной. В статье «Как научиться красиво улыбаться» авторы пишут: «Главное в улыбке – это симметрия».

Ее добиться сложно, потому что люди обычно не обращают внимания на работу мышц лица, поэтому у многих получается несимметричная улыбка. Можно определить симметричность улыбки, просто подойдя к зеркалу, улыбнуться себе и посмотреть на рот и губы, – перекосы улыбки видны сразу» [17].

Там же дается очень эффективное упражнение для формирования улыбки.

Для выполнения этого упражнения нужно сесть перед зеркалом, улыбнуться, найти нужную форму улыбки. Пальцами надавить на края губ, сосчитать до семи, отпустить, снова сосчитать до семи. Так надо проделать пять раз, фиксируя улыбку и расслабляя губы. Красивая улыбка на лице должна сохраняться все время выполнения упражнения.

Если улыбка потеряла форму, надо снова найти нужные пропорции и продолжать упражнение. По окончании упражнения закройте глаза и посчитайте до тридцати, удерживая улыбку. Через 30 секунд откройте глаза и проверьте, сумели ли вы удержать улыбку.

Тренируя таким образом улыбку, важно помнить об искренности улыбки. Самая симметричная улыбка не принесет результата, если в нее не заложен внутренний позитивный настрой. Надо тренироваться, и при этом вспоминать веселые моменты из жизни, пытаясь передать в улыбке те впечатления, которые вы испытывали, когда вам было действительно хорошо.

Это может быть первое свидание, общение с детьми, игра с любимой собакой и многое другое. Если таких эмоций не можете вспомнить, их можно просто придумать. «Нужно задуматься, для чего вы учитесь красивой улыбке, и тогда легче будет вызвать улыбку на лице. Важно, чтобы улыбка получалась искренней, наполненной внутренним светом» [17].

## Практикум 2

Выполните по очереди все восемь упражнений, которые помогают тренировать лицевые мышцы, и в рабочей тетради кратко опишите свои впечатления. Остановитесь на тех, которые вам понравились больше всего и выполняйте их регулярно на протяжении недели.

## Практикум 3

На протяжении недели параллельно с тренировкой мышц лица выполняйте упражнение для формирования красивой улыбки. Ставьте себе оценку по пятибалльной системе за свою улыбку в рабочей тетради. Очень надеюсь, что в последние несколько дней у вас будет «отлично».

### 2.3. Определяем свой основной сенсорный канал

Перед тем, как мы приступим к формированию привычки улыбаться, необходимо определить свой основной сенсорный канал. Способы определения основного сенсорного канала взяты мною из книг Эрнеста Цветкова «Тайные пружины человеческой психики, или как расширить сферу своего влияния» [37] и «В поисках утраченного „Я“» [36].

Существует пять каналов сенсорного восприятия (зрительный, слуховой, кинестетический, вкусовой и осмический или обонятельный). Из всех каналов восприятия лишь один является основным, осуществляющим максимальный информационный доступ, в то время как дополнительные и дополняющие информационные функции принадлежат остальным каналам.

Целостное восприятие действует как сумма функций пяти сенсорных каналов, которые можно условно обозначить как:

- визуальный – зрительный;
- аудиальный – слуховой;
- кинестетический – моторно-чувствительный;
- осмический – обонятельный;
- вкусовой.

Нетрудно заметить, что каждый из этих каналов соответствует аналогичному анализатору, который имеет анатомическое представительство в определенном органе и пользуется обособленной рецепторной организацией, одновременно обуславливая локальные физиологические механизмы:

- визуальный – глаз – зрительный анализатор – зрение;
- аудиальный – ухо – слуховой анализатор – слух;
- кинестетический – тело – анализаторы мышечной и кожной чувствительности – мышечная и кожная чувствительность;
- осмический – нос – обонятельный анализатор – обоняние;
- вкусовой – язык – вкусовой анализатор – вкус.

Легче и эффективнее всего определить свой основной сенсорный канал, используя свою память, так как тип памяти соответствует сенсорному типу. В классической физиологии существует классификация, которая делит память на зрительную, слуховую, кинестетическую, обонятельную и вкусовую.

Упражнение по определению основного сенсорного канала. Назовите любое слово, например «море», и отмечайте про себя те ассоциации, которые у вас при этом появятся.

Выберите для себя один из подходящих для вас вариантов. При слове «море» я прежде всего:

- внутренним взором увидел его;
- внутренним слухом услышал его шум;
- внутренним чувством ощутил его;
- услышал его запах;
- вспомнил вкус, связанный с морем.

Что у вас возникло в первую очередь?

- Картина?
- Звучание?
- Ощущение?
- Запах?
- Вкус?

Ответив на этот вопрос, вы сможете определить свой основной сенсорный канал. Если сомневаетесь, возьмите еще несколько слов (например, «хвойный лес», «пустыня», «джунгли») и проделайте упражнение еще пару раз. Что произошло? Названное слово, как реальный раздражитель, включило ассоциативный каскад воспоминаний, и память сработала в режиме характерного для вас восприятия.

Еще один способ определения основного сенсорного канала. Можно использовать вербальные ключи доступа, то есть те слова, которыми вы пользуетесь. Для этого нужно проанализировать свою речь, записав ее предварительно на диктофон. Внимательно прослушайте запись и постарайтесь уловить, какие существительные, глаголы, прилагательные вы чаще всего используете.

Если ваш основной канал восприятия зрительный, то в вашей речи окажутся такие слова и словосочетания: *видеть, видение, рассматривать, с моей точки зрения, под углом зрения, в фокусе, ярко, смутно, смутно вижу суть вопроса, перспективы и т. д.*

Если вы аудиал, т.е. ваш основной сенсорный канал – слуховой, то скорее всего в вашей речи вы найдете такие слова и выражения: *слышать, звучать, я вас слушаю, я прислушиваюсь, шумный, громко, мелодично, тихо и др.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.