

# ФЕНОМЕН УЛЫБКИ

Улыбка – один из самых эффективных методов невербального общения.

## Функции :

- Коммуникативная;
- Регулирующая;
- Психотерапевтическая.

## Причины, почему стоит как можно чаще улыбаться:

- Вы получаете положительный эмоциональный заряд;
- Становитесь привлекательными в глазах других людей и заряжает их позитивом;
- В процессе задействовано от 5 до 53 мышц;
- Смех — это лекарство и мощное оружие в борьбе со стрессом;
- Улыбаясь, вы придаете себе уверенности, при этом организм расслабляется.

