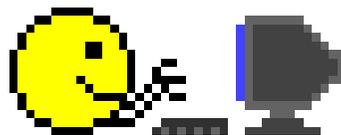


ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Тот, кто любит барабанить пальцами по столу – **тренирует свой мозг!** При этом процессе улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение нервных клеток.

Упражняйте свои пальцы!



Целительные возможности смеха!

СМЕХ — не просто важнейшее проявление положительных эмоций, это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает давление!

УЛЫБКА дает отдых мышцам лица, так как чтобы состроить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а чтобы улыбнуться — 17!



ВНИМАНИЕ!!!

ОДНА МИНУТА СМЕХА

заменяет **45 МИНУТ**

релаксационных упражнений

и производит такой же

эффект, как **дополнительная**

доза витамина С!!!



Хорошей

профилактикой

СТРЕССА является активизация

чувства юмора. **УЛЫБКА** и

СМЕХ снимают напряжение,

улучшают настроение, облегчают

налаживание контактов!



УЛЫБАЙТЕСЬ!!!

Наблюдения показывают, что
БОЛЕЗНЯМ, СТРЕССАМ и ДЕПРЕССИИ

чаще всего подвержены те, кто:



- имеет лишний вес и переедает
- не делает физических упражнений
- не прощает причиненных ему обид
- не заботится ни о ком
- не определил для себя цель и

СМЫСЛ ЖИЗНИ.

- **Жизненные цели должны быть**

**реальными: трудное – сделайте
привычным, привычное – легким,
легкое – приятным!**

- **Проявляйте настойчивость, не
сдавайтесь за шаг до победы!**

- **Сначала мы формируем наши цели,
а потом наши цели формируют нас!**

- **Планируйте** свою жизнь от настоящего к
будущему и от будущего к настоящему!

● Научитесь радоваться каждому

прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки!

● Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху!

● Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска!

● Любите людей, и они ответят вам тем же!



Улыбнись миру



И мир

улыбнется тебе!