

## Obiceiuri bune #22



Datorită activității complexe a creierului care se produce atunci când vezi pe cineva că îți zâmbește, Zâmbetul este contagios. Studiile arată că este suficient să vezi pe cineva că zâmbește pentru ca zona creierului care activează muschii faciali să îți declanșeze zâmbetul. Zâmbește-le și lasă-i să-ți zâmbească!

Zâmbetul te ajută să îți gestionezi stările de stres și de anxietate prin eliberarea de endorfine, substanțe chimice eliberate de creier care îți aduc fericirea. Zâmbește mai mult pentru a produce mai multe!