

ЩО НАС ЛІКУЄ БЕЗКОШТОВНО?

Сміх, почуття гумору та гарний настрій необхідні нам: хороший сміх оздоровлює як душу, так і тіло.

Гумор — це рятувальний круг на хвилях життя.



Ще Гіппократ в одному зі своїх творів писав про цілющу дію сміху: під час сміху розслабляється мускулатура тіла, знімається нервова напруга, а їжа краще засвоюється.

- ✚ Здоровий сміх знімає м'язове напруження, заспокоює нерви, також лікує гіпертонію та підвищує імунітет, є відмінним засобом боротьби зі стресом і навіть допомагає схуднути!
- ✚ **Хвилина сміху замінює 25 хв аеробіки.** На добу людині необхідно сміятися **мінімум 17 хв.**
- ✚ Під час сміху дихальний ритм зазнає змін: вдих стає тривалішим, а видих, навпаки, скорочується. Під дією сміху поліпшується кровопостачання органів і тканин, що рівнозначно прогулянці лісом. Поліпшується самопочуття та настрій: організм виробляє ендорфіни, підвищується рівень серотоніну.

Як жартувати правильно

1. Жарт доречний практично у будь-якій ситуації. Випадки, коли жартувати не варто, можна перерахувати на пальцях однієї руки.
2. **Завжди враховуйте статус, вік і настрій компанії**, у якій жартуєте. Плюс умови. Наприклад, якщо ви розповісте анекдот про поручика Ржевського виховательці з дитячого садка, поки ваша дитина одягається, це буде, м'яко кажучи, не круто. Але якщо ця ж вихователька буде знаходитися у компанії ваших друзів у барі, то це вже інша ситуація, можна пробувати.
3. **Пам'ятайте, що не всякий вульгарний жарт — це смішний жарт.** Іноді легенький гумор або навпаки тонкий, про тих же англійських аристократів, може «зайти» набагато крутіше за чорні жарти.
4. **Використовуйте жарти для того, щоб розрядити атмосферу**, але в жодному разі не щоб принижувати співрозмовників. Мало того, що вони будуть розчавлені, так ще й навряд чи захочуть взаємодіяти з вами, вирішувати справи тощо.
5. **Вмійте сміятися з себе.** Мабуть, одне з найважливіших правил, хоч воно й останнє. Багато гумористів жорстко жартують над тими, хто поруч, але самі ображаються на жарти на свою адресу. **Передусім, учіться жартувати й з себе теж.**

**А мені нервові клітини
не потрібні!
Мені потрібні спокійні!**



**Іноді я хочу, щоб хтось
мене обійняв і сказав:**

**«Я знаю, важко. Але
все буде гаразд. Ось
тобі шоколадка та
мільйон доларів!»»**

