

# Światowy Dzień Uśmiechu

W ostatnich dekadach powstała nawet nowa dziedzina badań - gelotologia, zajmująca się wpływem śmiechu na ludzki organizm. Dzięki niej wiemy, że śmiech nie tylko rozluźnia i redukuje stres, ale także wzmacnia odporność i pobudza wydzielanie endorfin - hormonów szczęścia. Co ciekawe, nawet wymuszony uśmiech potrafi poprawić nastrój!

Z tej okazji zachęcamy, aby choć na chwilę znaleźć powód do uśmiechu. Podobnie jak uścisk dłoni, uśmiech jest ważnym elementem powitania, a zarazem drobnym gestem, który może rozjaśnić dzień zarówno nam, jak i innym.

Uśmiechnijcie się do przyjaciół, rodziny, a nawet do nieznajomych - to prezent, który nic nie kosztuje, a jego wartość jest bezcenna.