



نصائح لإحضار الابتسامة

• لإحضار ابتسامتك المفقودة عليك بأكل الشوكولاتة
واللعب مع الأطفال والاسترخاء والاعتناء بالضم
والعناية بالشفاه والتفكير الإيجابي ومشاهدة
الكوميديا وجلسة تأمل، فإنها نصائح لك للحصول
على ابتسامة صحية.

■ ■ نصائح لإحضار الابتسامة :

قد لا يستطيع أحد أن يبتسم، وبدخله حاجة ماسه لممارسة الابتسامة وإحضارها في كل وقت؛ لذا فإن هناك نصائح نستطيع من خلالها إحضار الابتسامة المفقودة وتفعيلها بشكل سليم؛ لنعيش في عالم كله ابتسامه.

ومن تلك النصائح :

- ١- أكل الشوكولاتة؛ لأنها تحتوي على قلويدات مثل الثيوبرومين والفينيثيلامين، فهي تعدل المزاج، وتساعدك على الراحة والإحساس بالسعادة الجالبة للابتسامه.
- ٢- اللعب مع الأطفال، فالأطفال الصغار يضحكون على متوسط (٣٠٠) مرة بالمقارنة مع (١٥) مرة للشخص البالغ يومياً ومن ثم إذا كنت تريد أن تكون سعيداً، فيجب عليك التعلم من الخبراء الأطفال.
- ٣- المشي في الحديقة والقرب من الطبيعة العلاجية فقط والتنفس في الهواء الطلق، مع مشاهدة الأشجار المتمايلة والشعور بنسيم لطيف يشعر الإنسان بأنه أفضل بعد نزهة في الحديقة.
- ٤- الاستماع إلى ما يشعرك بالراحة.
- ٥- الاسترخاء بأن تأخذ نفساً عميقاً إذا لزم الأمر، وتذبذب الفك؛ حتى تسترخي ويسترخي وجهك.
- ٦- الاعتناء بالضم، فصحة الأسنان تمنحك ابتسامه صحية مفعمة بالثقة والراحة.
- ٧- العناية بالشفاه باستخدام مرهم الشفاه؛ للحفاظ على ليونتها وتجنبها من التشقق الذي لا يرسم لك ابتسامه صحية.
- ٨- التفكير الإيجابي، حيث يمكنك رسم ابتسامه طبيعية في أي وقت كنت في حاجة إليها.



٩- مشاهدة الكوميديا.

١٠- السباحة، فاندفاع المياه في أثناء السباحة مهدئ جيد للعقل.

١١- جلسة التأمل، إذ الفرح يطرح نفسه من الداخل، وليس من حافز خارجي.



