

人生は、笑うが勝ち。

「最近、笑うことが少ないな」

そう思ったら、現実がよくないと思いがちです。

「もっと楽しいことがあれば、笑うことも増えるだろう」と考えるのは、自然ですね。



たしかに楽しい現実があれば、笑顔も増えるでしょう。

「現実がもっと楽しくなってほしい」と祈りますが、ちょっと待ってください。

「笑顔」という言葉を、大げさに考えすぎているのではないのでしょうか。

大きな口を開けて「わはは」と笑うのも、1つの笑顔ですが、にっこりするだけでも、笑顔です。

口を閉じたまま、口角をきゅっと上げます。

にっこりするのには、楽しいことがなくてもできます。

いつでも、どこでも、今からでも、できます。

楽しいから、笑顔になるわけではありません。

笑顔になるから、楽しくなります。

笑顔の表情をしているうちに、気分が明るくなり、元気が出てくるのです。

笑顔を作ると「楽しい」という表情が作られます。

ポジティブな表情筋の刺激が、脳へ伝わります。

ポジティブな刺激が脳に伝わることで、脳が「楽しんでいる」と判断して、気持ちが明るくなる作用を生むのです。

嘘だと思ふなら、今すぐ、にっこりしてみましょ。

にっこりした笑顔を作った瞬間、じわりじわりと気分が明るくなる自分に、気づくはずですよ。

そうとわかれば、さっそく今から、癖にしましょ。

癖にしておけば、常に明るい気分でいられます。

人生は、笑うが勝ちなのです。

人生をもっと楽しむ方法 その1

楽しいことがなくても、常に笑顔を心がける。