

自分の表情によって、周りの状況が変わっていく。

笑いの力は、本人の気分を明るくさせる効用があります。

気分が明るいから笑うというわけではありません。

笑っているから明るくなれ、気分が上がっていくのです。

日頃から暗い表情でいる人は、すべてがつまらなく感じられます。

それはいつも無表情で笑っていないから、周りの出来事も暗くつまらなく感じられるのです。

暗い表情の人には話しかけづらいですね。

人から話しかけられず、そうして友達も作れずとなります。

表情がない人はその分、人とのコミュニケーションの量も減ってしまうという残念な結果になります。

それに対していつもにこにこしている人は、いつもよく笑っているものです。

朝の挨拶あいさつもにこにこしながら「おはようございます」と言います。

そんな人は、周りの出来事が楽しくて明るく感じています。

明るい表情なのでほかの人からも話しかけられやすく、コミュニケーションの量も増えていきます。

友達の量や質も変わります。

明るい人はモテて、コミュニケーションしやすいため友達もその分増えていきます。

自分がどんな表情をしているかで、周りがどんな状況になるのかが変わります。

たとえ愛想笑いでも笑うことには変わりありませんから、効果はあります。

今より少しでも表情を明るく、にこにこしてみましよう。

気分を上げて元気になるために、いつもよりにこにこすることが大切なのです。



プラス思考になる方法 その27

いつもより、にこにこする。