

Хорошее настроение надо беречь и генерировать



Тот, кто испортил вам настроение, сделал вот что: повысил уровень гемоглобина и адреналина — пока вы сердились. И резко понизил — когда вы испытали депрессию и усталость. Заставил ваш желудок вырабатывать разъедающий сок. Вызвал спазм капилляров. Нарушил обменные процессы.

Фактически, этот персонаж вас избил — точно такие вещества, как при избиении, поступили в кровь.

Если вы быстро прогнали нахала постарались забыть о нем — с вами ничего страшного не произойдёт. Если долгое время терпели и продолжали общаться — это нехорошо для здоровья. Опасно.

А тот, кто настроение повысил: приятное сказал, пошутил, анекдотом смешным поделился или написал комплимент — тот вызвал выделение гормонов, укрепляющих здоровье.

Сосуды расширились, кислорода больше стало, обмен веществ улучшился и иммунитет укрепился. И жизнь продлилась.

И захотелось тоже приятное сказать и сделать — цепная реакция началась.

Хорошее настроение влияет на анализы крови и вообще — на все анализы. И на продолжительность жизни.

Надо хорошее настроение беречь. И ценить тех, кто его дарит. И не давать

портить себе настроение; мы же не даём себе оплеухи и подзатыльники отвешивать.

Проснулся утром — это новое рождение, новая маленькая жизнь — пусть начинается с хорошего настроения, с добрых вестей и маленьких удовольствий!

Для хорошего настроения многого не надо: солнышко в окошке, улыбка, пение птиц. Главное всего лишь заметить и почувствовать радость, которая всегда есть вокруг нас.

Азизян А.Ю.