

Dva nejdůležitější úsměvy v praxi

Lišáckým úsměvem s přimhouřenýma očima a uvolněnou čelistí říkáme druhým: „Jsem v pohodě a nekoušu.“ Nová paní učitelka vstoupí do třídy a lišácky se usměje. Žáci se uklidní a pomyslí si, že bude snesitelná.

Čelist je uvolněná i při **obdivném úsměvu**. Zde jsou ale oči doširoka otevřené.

Nějakému muži se ukáže jeho dáma v nových šatech a zeptá se ho: „Jak mi to sluší?“

Muž se usměje, vykulí oči a řekne: „Vypadáš úžasně!“



Obdivný úsměv

Nemoc nebo karanténa: Jednoduchý tip

Usmívejte se na sebe, na ty, které jste potkali v minulosti, i na ty, které potkáte v budoucnu. Usmívejte se i na věci denní potřeby. Usmívejte se na čaj, jídlo a celý svět. Projasňuje to náladu, mírní bolest a posiluje imunitu.

Veselé japonské dožínky

Jedná se o poděkování za úrodu a provádí se ve dvojici. Aktéři sedí proti sobě a v obou rukou drží cosi jako kytici. Při nádechu kytici zdvíhají, při výdechu ji vracejí dolů a unisono se smějí.

Možná vám to připadá divné, mně ale ne. Smích oslabuje pýchu, hněv, bažení i další rizikové emoce. A z takové oběti má Vyšší moc jistě radost.

Jak vzniká veselá kniha

Ve skutečnosti je to složitější, hodně jsem to zkrátil.

Spisovatel píše cosi na klávesnici a do toho se řehní, chichotá, ba i chechtá.

Jeho rukopis dostane redaktorka v nakladatelství. Ta se směje vysokým hláskem. Není úplně jasné, zda ji rozveselil obsah knihy nebo autorův pravopis.

A nakonec se tomu všemu smějí čtenáři.

Uprostřed
Napravo ticho,
nalevo klid.
A uprostřed?
Úsměv.

S úsměvem nebo bez?

Natáčel jsem jedno video. Soustředil jsem se na detaily cvičení a tvářil se urputně. Pak jsem si nahrávku pustil a zjistil, že je k ničemu. Můj výraz tváře se k tématu videa nehodil.

Tak jsem to zkusil znova pevně odhodlán se usmívat. Cvičilo se mi mnohem příjemněji, bylo v tom více hravosti a stejný cvik mi připadal kratší. Tu druhou verzi jsem už použil, působila lépe.

Mimochodem mistr Chunyi Lin radí se při cvičení čchi-kungu usmívat. Vyzkoušel jsem si, že je to dobrá rada a má i širší platnost.

Dvanáct výhod úsměvu

- Úsměv uklidní.
- Úsměv povzbudí.
- Úsměv je zdravý.
- Úsměv projasní náladu.
- Úsměv dává odstup a nadhled.
- Úsměv zlepšuje myšlení.
- Úsměv podněcuje tvořivost.
- Úsměv zlepšuje trávení.
- Úsměv usnadní práci.
- Úsměv sluší.
- Úsměv pomáhá komunikaci.
- Úsměv zlepšuje vztahy.



Úsměv při jídle zlepší trávení

Smích nebo úsměv jako projev převahy

Tento smích nebo úsměv někdy působí problémy. Stejně je ale dobré ho umět, protože v určitých situacích se může hodit. Smějeme se v hlubší hlasové poloze, pohled směřuje dolů, tj. hledíme doslova spatra. Dlaň bývá obrácena dolů.