

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Взгляните на свое лицо. На нем, безусловно, отражается ваше душевное состояние. Надо с утра «настроить» свое лицо. Уберите с него выражение печали, тревоги, озабоченности. Не может быть хорошего настроения при грустном выражении лица. Не возникнет чувства бодрости и уверенности, если лицо выражает нечто противоположное.

Запомните выражение своего лица, которое нравится вам и другим. Воспроизведите его. Ведь это очень важно для того, чтобы хорошее настроение было и у вас, и у других. Если даже при плохом настроении лицо у вас доброе, приветливое, значит, работают внутренние тормоза и, следовательно, гораздо меньше вероятность, что вы можете кого-то задеть, сказать грубость. Если выражение лица приятное, вы всегда встретите сочувствие, услышите доброе слово.

Заботьтесь о своей осанке. Чувство неуверенности, тревоги, депрессия вызывают стремление сутулиться, опускать плечи и голову. Почему? В жизни все взаимосвязано. Радость создает ощущение собственной силы, уверенности. Это сразу же влияет на осанку. Наоборот, грусть, страх угнетают. Поза скорби не требует комментариев.

Необходимо уже с утра следить за своей осанкой. Поднимите голову, расправьте плечи, подтяните живот. Старайтесь все время быть подтянутыми, собранными, уверенными – и внутренне, и внешне.

Настраивайте свой голос, учитесь говорить красиво. Помните! Вы начинаете нервничать, и почему-то меняется голос: то становится хриплым, как бы «садится», то слишком высоким, прямо-таки петушиным. При хорошем же настроении голос звучит ровно, приятно. Надо систематически тренировать такое звучание.

Всегда красив естественный голос, но люди часто говорят неестественно, их голос звучит то «задушевно», то, наоборот, чересчур резко. Не следует говорить излишне громко. Необходимо следить и за интонацией – ведь именно она в ряде случаев говорит больше, чем слова.