



**Il 2 ottobre sarà la Giornata mondiale del sorriso.** Arrivaci felici! Con l'allenamento che porta allegria nella tua vita

di Veronica Mazza

«È l'accessorio più bello che una donna possa indossare», diceva Audrey Hepburn. E non bisogna mai dimenticare di sfoggiarlo, un bel sorriso, aggiungiamo noi, perché può cambiare la tua giornata e quella degli altri. Metti all'angolo la tristezza: il 2 ottobre si festeggia il *World Smile Day*, la giornata dedicata al buonumore inventata da Harvey Ball, il papà dello *Smile*. Tante ricerche attestano che ridere fa bene a corpo e mente, ma spesso stress e tensioni frenano ogni entusiasmo. Come ritrovarlo, quando vediamo tutto nero? «Impara a utilizzare il sorriso come strumento e non come punto d'arrivo, perché il benessere parte da lì. Non dovremmo pensare "sorriderò quando sarò felice", ma "quando sorriderò sarò felice"», spiega Terenzio Traisci, psicologo ideatore dell'Ingegneria del Buon Umore® e autore, con Giacomo Casedi, del libro *Felicemente stressati* (Edizioni La Meridiana, euro 16,50, [www.felicementestressati.it](http://www.felicementestressati.it)). «Indipendentemente dagli input esterni e dai momenti di demotivazione, puoi allenarti a tirar fuori la gioia in modo autonomo, sfruttando il tuo corpo, il movimento e il linguaggio». Vuoi provarci? Ecco cinque consigli che ti faranno sorridere in maniera spontanea, suggeriti dall'esperto.

### 1. Sii ottimista con tutto il corpo

Quando sei allegra, sei più brillante ed efficace nel relazionarti con gli altri, perché trasmetti serenità e fiducia. Parti dall'atteggiamento: molti studi hanno dimostrato che se ti comporti e ti muovi da persona gioiosa, lo diventi davvero. Ecco come fare: cerca di tenere le spalle e le braccia aperte, sorridendo per qualche secondo con la bocca spalancata e con lo

sguardo rivolto verso l'alto. Vedrai che scoppierai a ridere, o quanto meno a sorridere: secondo lo psicologo Paul Ekman, il nostro cervello ha in memoria quell'espressione del volto abbinata a emozioni positive fin da quando eravamo bambini. Ripeti più volte l'esercizio, soprattutto quando tendi ad acquisire una posizione di chiusura, che non ti aiuta a migliorare l'umore.

## 2. Prendi in giro le tue tensioni

Prova la tecnica della *visual comedy*, la comicità fisica, in base alla quale alcuni gesti ed espressioni fanno scattare in modo spontaneo l'ilarità. Se ti senti sopraffatta da ansia o cattivi pensieri, sciogli le spalle indietro e sorridi. Quando il movimento diventa fluido, continua a sorridere tirando fuori la lingua con 2-3 colpi veloci. In gergo comico si chiama "spiazzamento", ossia una mossa che crea la risata automaticamente.

## 3. Parla solo di cose belle

Impegnati ogni giorno a convertire le frasi di sfiducia e demotivazione in espressioni comiche, motivanti. Ad esempio, quando parli con i colleghi, evita di dire «Oggi sarà una giornata pesante», ma sostituiscila con «Oggi sarà una giornata di sfide». Incoraggerai non solo il tuo benessere, ma anche quello di chi ti circonda. Cambiare il proprio vocabolario, in primis quello interiore, ti aiuta a non farti prendere dallo sconforto e dalla negatività, che tolgono slancio a ogni tuo proposito.


## 4. Mangia positivo

Metti nel piatto cibi che aiutano a combattere tristezza e pessimismo. «Il buonumore è spesso legato all'apporto giornaliero di triptofano, un amminoacido precursore della serotonina, l'ormone della felicità. Si trova soprattutto nelle proteine animali, come sogliola, ostriche e frutti di mare, ma anche nella frutta oleaginosa, come le mandorle», dice Alain Mességué, guru delle diete e delle erbe, nel suo ultimo libro *La dieta del sorriso* (Cairo Editore, 13 euro). Le erbe fresche e gli aromi possono aiutarci a sorridere grazie alle proprietà rivitalizzanti: cannella, vaniglia vera e santoreggia, da bere anche come tisane.

## 5. Respira l'allegria

La respirazione è alla base del nostro equilibrio mentale e fisico. Più è profonda, più saremo calmi e lucidi. Prova questo esercizio, quando vuoi durante la giornata. Da seduta, espira spingendo la pancia in dentro; poi prendi aria dalla bocca aperta al massimo, sorridendo come se ricevessi una sorpresa. Ripeti 3 volte.

## 6. Ricicla le sensazioni felici

Per addormentarti serena e risvegliarti ottimista, concentrati su tre cose positive successe durante il giorno. Soffermati su ognuna, recuperando dalla memoria le immagini che hai visto e le emozioni che hai sperimentato: riattiverai la stessa sensazione di gioia di quel momento. Così ti gratifichi e diventi cosciente che sei tu l'unica leader del tuo stato d'animo. 



# Pitaya Gialla

## natura e bontà per la tua regolarità



Da oggi la tua regolarità la regoli tu con Pitaya Gialla: frutto 100%, puro, disidratato, sempre a portata di mano, che puoi dosare tu nei tempi e nella quantità. Ricca in fibre, fonte di ferro e fosforo: un aiuto prezioso per il tuo equilibrio. Intatta, dalle Ande al tuo farmacista, con tutta la qualità controllata "Prodigi della Terra".

alimento ufficiale  
preparazione  
mondiali di nuoto



Numero Verde  
800 97 86 75

Servizio clienti  
lun/ven: 10-13 - 14-17

www.prodigidellaterra.it  /Prodigidellaterra

  
dal tuo  
farmacista