



Pubblicato il: 30 settembre 2015

ANGELICA PANZIERI

Segui

# GIORNATA MONDIALE DEL SORRISO IL 2 OTTOBRE

*World Smile Day, come un sorriso può cambiare la tua giornata e quella degli altri.*



L'accessorio più bello: il sorriso.

PUBBLICITÀ

World Smile Day, la **Giornata Mondiale del Sorriso**, torna anche quest'anno, venerdì 2 ottobre, dopo aver celebrato, nel 2013, i suoi 50 anni. "Vietato essere tristi. Almeno per oggi." Questa la regola da seguire. Una giornata dedicata al buonumore, inventata da Harvey Ball, il papà dello "smile", il sorriso più famoso al mondo. Quella faccina di cui non possiamo fare a meno quando scriviamo un sms o un'e-mail. Idea ammirevole quella di Harvey: dedicare almeno un giorno ogni anno a sorridere. "Lo smile non ha partito politico, non ha geografia, non ha religione", diceva Ball.

Molti studi, infatti, attestano che sorridere è una vera medicina per corpo e mente, anche se spesso stress e tensioni frenano ogni entusiasmo. Anche la nostra forma fisica ovviamente può risultare migliore se associata alla pratica del sorridere. Addirittura, una ricerca pubblicata sull' International Journal of Obesity ha dimostrato che ridere per almeno 15 minuti al giorno può far perdere in un anno oltre due chili. Un'arma potente, dunque, quella del sorriso che spesso viene definito terapeutico; non a caso, in molti ospedali viene praticata la clownterapia, per far divertire i bambini. Cosa c'è di più bello che ricevere e donare un sorriso?

Non bisogna mai dimenticare di sfoggiare un bel sorriso, insegna il World Smile Day, perché sorridere può cambiare la nostra giornata, ma anche quella degli altri. Per dirla alla Audrey Hepburn è "L'accessorio più bello che una donna possa indossare". La miglior cosa sarebbe seguire il consiglio di Terenzio Traisci, psicologo ideatore dell'Ingegneria del Buon Umore, il quale sostiene che è fondamentale "Imparare a utilizzare il sorriso come strumento e non come punto d'arrivo, perché il benessere parte da lì. "Una vera ginnastica per il nostro viso, che a quanto pare, aiuta persino a prevenire le rughe.

Si prospetta dunque una bella giornata per venerdì 2 ottobre, all'insegna di un gesto tanto semplice quanto benefico. Sorridere per godere appieno della vita o quantomeno per alleggerire i suoi lati più oscuri, sarebbe per tutti una buona guida da seguire.

**LEGGI L'ARTICOLO DIRETTAMENTE DAL WEB - [CLICCA QUI](#)**