

World Smiling Day: festeggiamo la Giornata Mondiale del Sorriso

Scritto il ottobre 1, 2015 by kirasworld

Share: [Mi piace](#) [Condividi](#) [e](#) [Tweet](#) [G+1](#) [0](#) [Pin it](#)



Sorriso di un bambino

Il **2 ottobre** si celebra il **World Smiling Day**, ovvero la **Giornata Mondiale del Sorriso**.

Si dice sempre che ridere fa bene ed aiuta a vivere meglio. E così da 16 anni si celebra questa giornata per far capire a tutti l'importanza del sorriso. L'idea di istituire la Giornata Mondiale del Sorriso è venuta, nel 1999, ad **Harvey Ball**, l'inventore dello **Smile**, la faccina gialla sorridente più famosa al mondo. E così da allora, ogni anno si celebrano i sorrisi.

In fondo **un sorriso è sempre contagioso** e può migliorarti la giornata. Ed è proprio questo il principio da cui è partito Ball: avere una faccia sorridente risolve il morale.

Ed allora per questa giornata, ecco i **5 benefici del sorriso stilati da Terenzio Traisci**, inventore del metodo Ingegneria del Buon Umore®, una serie di esercizi che, partendo dai meccanismi della visual comedy (comicità fisica) e sulla base del principio del **motion creates emotion** (il movimento crea emozioni) permette di crearsi il sorriso spontaneamente:

1. Da Studi britannici con la risonanza magnetica si è scoperto che il sorriso può generare lo stesso livello di stimolazione cerebrale di 2.000 barrette di cioccolato e di ricevere 21.000 € in denaro, perché avviene una neuro-gratificazione con il rilascio di serotonina, che è la molecola responsabile del vedere il bicchiere mezzo pieno e della concentrazione
2. Già Darwin sosteneva la teoria dei feedback facciali, per cui l'atto fisico di sorridere ci fa stare meglio. Il motivo è che il cervello riconosce i micro movimenti facciali e li abbina a un'emozione positiva rilasciando nel corpo endorfine, gli ormoni del benessere, anti dolorifici naturali del nostro organismo. Le endorfine abbassano anche il livello di ormoni dello stress come adrenalina, noradrenalina e cortisolo, responsabili dell'aumento della tensione corporea, dell'invecchiamento delle cellule e dell'aumento della pressione sanguigna
3. Il sorriso crea una stimolazione dell'area cerebrale collegata alla vista, aumentandone le capacità e quindi non è un caso che chi sorride riesce a vedere i problemi da altri punti di vista: è perché letteralmente li vede
4. Il sorriso è contagioso perché i nostri neuroni specchio, quando vedono qualcuno sorridere, attivano le medesime aree cerebrali che sopprimono la rigidità e il controllo dei muscoli facciali. Quindi se ne deduce che si può migliorare l'ambiente in cui viviamo e lavoriamo iniziando per primi a sorridere
5. A livello psicologico il sorriso ha un enorme impatto sociale perché chi sorride trasmette sicurezza e successo. Il sorriso aumenta l'autostima perché nel momento in cui decidi di sorridere volontariamente crei miglioramenti fisici e chimici che permettono di recuperare il controllo di te stesso, evitando così la principale causa di stress e attacchi di ansia. Inoltre, considerando che il sorriso "contagia" gli altri, quando sorridi manifesti una forma di leadership che aumenta la sicurezza in te stesso e quindi l'autostima

Siete pronti a sorridere anche voi? Nella Giornata Mondiale del sorriso è vietato essere tristi.