

## **LE SOURIRE COMME « OUTIL BIEN-ÊTRE »**

J'aimerais vous parler d'une chose toute simple : le sourire et ses bienfaits.

Peu de gens connaissent les effets bénéfiques que peuvent procurer le simple fait de sourire. En souriant, on active des muscles du visage et on libère ainsi des endorphines, des hormones qui vont provoquer une sensation de bien-être immédiat.

Vous êtes peut-être déjà quelqu'un de souriant en général, mais pour ceux qui n'en ont pas l'habitude, vous pouvez commencer à mettre en pratique de façon volontaire et quotidienne : le sourire.

C'est simple, facile et accessible à tous !

L'idéal c'est de commencer sa journée par un sourire, de cette façon on se met en meilleure condition pour démarrer sa journée.

Il suffit de penser, ou visualiser quelque chose qui vous est agréable, qui vous fait du bien ; ça peut être un souvenir, une personne, peu importe, du moment que ça vous amène à un état de bien-être rapidement.

Souriez, en pensant à votre « image agréable » et surtout ressentez l'émotion qui l'accompagne.

Essayez, là maintenant et voyez ce qui se passe en vous.

Avez-vous ressenti une sensation agréable ?

C'est un petit exercice simple qui permet de se sentir mieux rapidement. Faites-le chaque fois que vous en ressentirez le besoin et plus vous vous exercerez, plus vous deviendrez souriant naturellement et spontanément.

En plus, le sourire étant communicatif, vous allez attirer plus de sympathies et de sourires envers vous !

A vous de tenter l'expérience, et souvenez-vous de cette fameuse citation :

**« Souriez à la vie, et la vie vous sourira » !**