



1. Те, кто спит 6-7 часов, меньше подвержены риску преждевременной смерти, чем те, кто спит по 8 часов. Но у спящих менее 5 часов по ночам в три раза чаще возникают психические проблемы, чем у тех, кто спит по 8-9 часов.

2. Нет для человека лучшего звука, чем его произнесенное имя. Первое, что надо запоминать при знакомстве — имя. Не должность, не профессию, а имя. Это основное правило установки хороших отношений.

3. Чтобы быстро уснуть надо лечь на спину, вытянуться, расслабить все тело. Закрывать глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко. Если верить Виктору Суворову, этой методике десятилетиями обучают сотрудников ГРУ.

4. Психологи определили, что женщине достаточно всего 45 секунд для того, чтобы оценить незнакомого мужчину. Из них 10 секунд она строит общее впечатление о фигуре, 8 секунд оценивает глаза, 7 секунд смотрит на волосы, 10 секунд на губы и подбородок, 5 секунд – на плечи. А последние 5 смотрит на обручальное кольцо — если оно есть.

5. Знание психологии делает жизнь сложнее.

6. Лучшим средством от забот, тревожности и стресса ученые из Оксфордского университета признали чтение, утверждая, что это занятие оказывает более быстрый эффект на организм. Удивительно, но этот способ много лучше приёма алкоголя, намного эффективнее прогулки, чаепития или прослушивания музыки.

7. Иногда неразделенная любовь перерастает в настоящую одержимость и даже чревата психическими расстройствами. Такими, например, как синдром Адели. Синдром Адели — это длительная болезненная любовная одержимость другим человеком, которая остается без ответа.

8. Проанализировав более миллиарда твиттов, опубликованных во время крупных спортивных соревнований, учёные установили, что чем «громче» и увереннее заявления

спорщика, тем больше у него шансов одержать победу в дискуссии. Иными словами, говорите уверенно, даже если знаете, что неправы.

9. Если человек пытается что-то вспомнить, но при этом продолжает смотреть вам в глаза, будьте уверены - вас обманывают.

10. Женщины чувствуют себя любимыми, общаясь лицом к лицу со своим партнером, мужчины, напротив, испытывают эмоциональную близость в общении, когда они работают, играют, или разговаривают, сидя рядом с партнёршей.

Тэги: [по](#) , [но](#) , [менее](#) , [часов](#) , [чем](#) , [тех](#) , [три](#) , [кто](#) , [чаще](#) , [те](#) , [спит](#) , [проблемы](#) , [спящих](#) ,
[чем](#)