

La risa

Primavera 2010

Una buena elección

INGREDIENTES

- 1 taza de ligereza
- 2 racimos de flexibilidad
- 1 sobre de perspectiva
- 3 gotas de madurez
- 2 rebanadas de frescura y creatividad



CONDIMENTOS

Sentido del humor, confianza y actitud positiva.

Precaución: Es importante reírse con la gente, jamás de ella.

www.quericavida.com
www.recetasparalavida.org

en **QUE RICA VIDA**

PREPARACIÓN

1 La risa es una acción natural que atrapa la atención y enfoca la mente.


Surge como algo inesperado que nos permite salir de la melancolía, convierte la energía en una gestión positiva y provee un escenario apropiado para sacar provecho a una situación difícil o embarazosa.

2 Reírse de los problemas no significa ignorarlos.

La realidad con sus dificultades no desaparece cuando uno se ríe, sólo se diluye, se ablanda y disminuye el tono serio y amargo. Cuando uno es capaz de distanciarse un poco de los problemas, obtiene una nueva y clara perspectiva que facilita encontrar una solución.

3 La risa es una herramienta pequeña

pero poderosa. Reírse diariamente eleva el espíritu, fomenta la madurez, diluye el enojo, relaja las tensiones y permite ver a la vida como un conjunto de posibilidades más que como un cúmulo de problemas.



“ Poder ver en las cosas
lo ridículo y reír
se puede liberar el dolor
y salvarnos de
la depresión ”.

