



El diario Vivir del Club de la Risa

©2002, Steve Wilson and World Laughter Tour, Inc., All Rights Reserved

Sigue estas prácticas diarias para prevenir el endurecimiento de actitudes y pon más risa en tu vida.

Comienza tomando conciencia. Cada día, recuerda cual es la práctica especial para este día. En cualquier momento que veas una oportunidad, actúa para generar la práctica de ese día. Estas acciones se convierten en hábitos, y los hábitos se convierten en una forma de vida positiva. Pronto estarás impresionado de ver que te ríes mucho más, estás más contento, y optimista.

Cuando estoy conciente de la alegría que siento, con cualquiera de estas prácticas, y los sentimientos placenteros que me traen, puedes decirme "¿No es fantástico como me siento ahora?. En ese momento, la información está grabándose en mi cerebro, donde se une a otros momentos de serenidad. Mientras más grande sea mi biblioteca y bodega de serenidad en tu cerebro, más fácil será llegar a ella cuando quiera.

Lunes son para hacer Cumplidos, echarse flores!: Esto supera la tendencia a criticar y juzgar a otros, lo que nos roba la risa. Busca lo bueno en el otro, y díselo, quizás terminen riendo juntos. Pensamiento para el Lunes : "Una palabra amable puede no ser dicha, pero, jamás no ser escuchada."

Martes son para la Flexibilidad: No hay risa en la tozudez. A todos nos gusta tener nuestra forma de hacer las cosas, y sin embargo es bueno estar abierto a ideas nuevas. Puede ser mucho más entretenido que estar en nuestra propia rutina. Una mente abierta deja entrar la risa. Pensamiento para el Martes "El árbol que se dobla con el viento, no se quiebra."

Miércoles son para la Gratitud: Una buena manera de ser infeliz, es pensar siempre que necesitas "algo más" para hacerte feliz. Una actitud de gratitud trae serenidad y risa. Pensamiento para el Miércoles: "Ver el vaso medio lleno o medio vacío, es resultado de nuestra actitud y no de nuestros ojos"

Jueves son para la Amabilidad: Piensa en las formas en que puedes hacer la vida de otros un poquito más fácil. La simple amabilidad puede ser la llave más vital para enseñarnos a los humanos como convivir en paz, y cuidar este planeta que compartimos. Pensamiento para el Jueves: "La práctica de la amabilidad genera relaciones sanas y conexiones en la comunidad, también inspira a la gente a ser amables con otros. Es contagioso!"

Viernes son para el Perdón: Perdonar es soltar la rabia. Busca la forma de encontrar a esos que te han herido, y verlos en una nueva luz de compasión. Soltar rabia te hace más sano, y deja espacio en tu corazón para más risa. Pensamiento para el Viernes: "El resentimiento es como tomar veneno, y esperar que el otro muera!"

Los fines de semana son para el chocolate: Recuerda comer un poco de chocolate, o cualquier otra comida que te guste. Recuerda tomar tiempo para jugar, para el placer y la relajación. Pensamiento para el Viernes: " Un mal día de pesca es siempre mejor que un buen día trabajando"