

PROYECTO RISA®

Para una vida positiva... *Mente sana*®

"EL BUEN VIVIR" Día a día a la manera del Club de la Risa del World Laughter Tour (Tour Mundial de la Risa)

Official Affiliate: World Laughter Tour
& United States Laughter Clubs®



www.worldlaughter.com

Siga éstas prácticas diarias para prevenir el endurecimiento de las actitudes y agregar más risa a su vida.

Esto es fácil y divertido. Comience con *atención*. Diariamente recuerde cual es la práctica especial para ese día. En cuanto vea una oportunidad, *realice las acciones necesarias para cumplir la práctica de ese día*. Sus acciones se convertirán en hábitos y los hábitos se convertirán en un modo de vida natural y positivo para usted.

Pronto, se sorprenderá al darse cuenta que se ríe más y que es más alegre y optimista.

Siempre que se haga consciente de las prácticas así como de los sentimientos placenteros que provocan, dígame a sí mismo: "Que feliz me siento ahora! En este momento, esto se esta guardando en mi mente junto con mis momentos de serenidad. Mientras más serenidad almacene en mi mente, será más fácil para mí poder acceder este estado a voluntad."

Los Lunes son para los Cumplidos: esto nos ayuda a superar nuestra tendencia a criticar y juzgar a otros, lo cual nos roba la risa. Encuentra lo bueno en otros, díselos y terminarán riendo juntos. Pensamiento para el lunes: "Una palabra amable podrá quedar sin ser dicha, pero jamás quedará sin ser escuchada".

Los Martes son para la Flexibilidad: ser obstinado no provoca risa. Todos tenemos nuestra propia forma de ser, sin embargo es bueno estar abierto a nuevas ideas. Puede ser más divertido que ser rutinario. Una mente abierta permite que entre la risa. Pensamiento para el martes: "El árbol que se dobla con el viento no se quiebra".

Los Miércoles son para la Gratitud: una buena manera de sentirse miserable es pensar siempre que necesitas algo más para ser feliz. Una actitud de gratitud trae serenidad y risa. Pensamiento para el miércoles: "Mientras viajas por la vida, permite que este sea tu objetivo: concéntrate en mirar la rosa en vez de mirar la espina".

Los Jueves son para la Amabilidad: piensa en diversas formas para ayudar a hacer más fácil la vida de otras personas. La simple práctica de la amabilidad puede ser la clave fundamental para resolver el enigma de cómo los seres humanos podemos convivir en paz y cuidar adecuadamente este planeta que compartimos. Pensamiento para el jueves: "La práctica de la amabilidad crea relaciones saludables y solidaridad e inspira a las personas a ser amables con otros".

Los Viernes son para el Perdón: perdonar significa liberarse del enojo. Encuentra una forma de ver a quienes te hayan lastimado bajo la luz de la compasión. Liberar el enojo te hace más saludable y deja espacio en tu corazón para reír más. Pensamiento del Viernes: "Es propio de inteligentes y de sabios, perdonar injurias y olvidar agravios".

Los fines de semana son para Chocolate: Recuerda comer algo de chocolate o cualquier otro alimento que sea tu favorito. Recuerda tomar tiempo para el descanso, el placer y la relajación. Pensamiento para el fin de semana: "Un mal día pescando es mejor que un buen día trabajando".



Dr. José Elizondo

Tel: (81) 8338 72 92

E-mail: yosoypp@avantel.net

World Laughter Tour, Inc.

www.LaughterClubs.com

E-mail: info@laughterclubs.com