



**JOYOLOGY**  
**HASTA LA RISA!**

## Vida de Buen Corazón (tm)

Por Steve Wilson, Psicólogo, El Joyólogo

© 2019 Todos los derechos reservados

**NOTA: Esta es una traducción de computadora del inglés. Si alguna parte de esto no tiene sentido, o si necesita ser aclarada, contácteme directamente a [steve@worldlaughter.com](mailto:steve@worldlaughter.com)**

Siga estas seis prácticas diarias para reducir el estrés y tener mentalidades, sentimientos e interacciones más positivos, para recuperarse de la dificultad y para despertar la alegría de estar vivo.

Basado en la ciencia moderna y la sabiduría antigua, este programa es fácil y divertido. Comience suavemente con cada práctica. Saart con atención, recordando qué práctica hacer cada día. Al principio, tome solo TRES acciones para hacer la práctica ese día. ¡Simplemente hazlo! Tus acciones se convertirán en hábitos y luego en la forma natural en que vives tu vida.

Es posible que desee mantener un diario al respecto para registrar su progreso. Se asombrará de cuán torpemente encuentra que se ríe con más frecuencia, es más alegre y optimista, y se siente mejor en general.

Entonces, puedes decirte a ti mismo: "¿No es genial que me sienta feliz ahora? En este momento, los buenos hábitos se almacenan en mi cerebro y se unen a mis otros momentos de Joyología. Cuanto mayor sea la biblioteca y el almacén de Joyology en mi cerebro, más fácil será para mí acceder a ella a voluntad".

**Los lunes son para cumplidos:** Esto supera nuestra tendencia a criticar y juzgar a los demás, lo que nos roba la risa. Busca lo bueno en los demás, cuéntales y podrías terminar riendo juntos. El lunes pensó: "Una palabra amable a menudo no se pronuncia, pero nunca se deja de escuchar".

**Los martes son para la flexibilidad:** no hay ninguna risa en ser terco. Todos nos establecemos en nuestros caminos y, sin embargo, es bueno estar abiertos a nuevas ideas. Puede ser más divertido que estar en una rutina. Una mente abierta deja entrar la risa. El martes pensó: "El árbol que se dobla en el viento no se rompe".

**Los miércoles son para la gratitud:** una buena manera de sentirse miserable es pensar siempre que necesitas algo más para hacerte feliz. Una actitud de gratitud trae

serenidad y risa. El miércoles pensó: "A medida que pases por la vida, deja que este sea siempre tu objetivo: ¡Mantén la vista en la dona y no en el agujero!"

**Los jueves son para la bondad:** piense en maneras de ayudar a que la vida de la otra persona sea un poco más fácil. La simple bondad puede ser la clave más vital para el enigma de cómo los seres humanos pueden convivir en paz y cuidar de este planeta que todos compartimos. El jueves pensó: "La práctica de la bondad crea relaciones saludables y conexiones con la comunidad e inspira a las personas a transmitir la bondad a los demás".

**Los viernes son para el perdón:** Perdonar significa dejar ir la ira. Encuentre una manera de ver a los que lo han lastimado en la nueva luz de la compasión. Liberar la ira te hace más saludable y abre espacio en tu corazón para más risas. El viernes pensó: "Nunca guardo rencor porque mientras estoy enfadado, ¡el otro chico está bailando!" (Buddy Hackett)

**Los fines de semana son para el chocolate:** Literalmente, recuerda comer chocolate o cualquier otra comida favorita. Metafóricamente, recuerde tomarse un tiempo para el ocio, el placer, la relajación, las cosas "dulces". El fin de semana pensó: "Un mal día de pesca es mejor que un buen día de trabajo".

Solicite el libro y la revista "Good-Hearted Living", de Steve Wilson, con inspiración para ayudarlo a practicar todos los días del año en <http://www.worldlaughtertour.com>

Escuche a su gusto la primera conversación bilingüe sobre Joyología.

Háganos saber si le gustaría ser una clase de capacitación en español de Joyología. ¡Lo haremos!

Listen at your leisure to the first-ever bi-lingual conversation about Joyology.

Let us know if you would like to be a Spanish-language training class of Joyology. We will do it!

CREER ES CREAR CON NEKANE DE LENIZ-04-30-19-HABLEMOS DE LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

TO BELIEVE IS TO CREATE WITH NEKANE DE LENIZ-04-30-19-LET'S TALK ABOUT THE SCIENCE OF HAPPINESS

<http://bit.ly/2LuwUtR-Nekane>