



LA RISA ALIMENTA LA FELICIDAD

SERIE: ADMINISTRACIÓN DE LA FELICIDAD.

ARTÍCULO: F025
Fecha: 5 marzo 2013
Lugar: MONTERREY N L, México.

F-ARTICULO_V2-XII-2012

LA RISA ALIMENTA LA FELICIDAD

“Reír es un inicio para la felicidad...”

Algunas personas se ríen de si mismas...

Algunas personas dicen: “Como me reí de lo que pasó...”

La risa es un espasmo provocado por la incongruencia de dos ideas. Traduciendo, el cerebro desahoga la tensión cuando dos ideas no dan un resultado lógico y el proceso se atora. Entonces el resultado es provocar un espasmo que se transforma en risa.

Reírse de sí mismo es muestra de inteligencia emocional, de tener más acceso a la felicidad que el promedio de las personas. Quienes se toman demasiado en serio, viven con amarguras.

La risa es un remedio para muchos males. Acelera el desahogo y la salida del llanto, alivia los rencores, libera tensión, relaja los músculos y genera endorfinas. Así es que... RÍASE. ¿Pero cómo provocar la risa de manera continua, sin caer en la pérdida de la medida? Le hago algunas recomendaciones:

- 1.- Reste importancia a los eventos vergonzosos, y véase desde afuera.
- 2.- En cualquier evento que observe, busque la parte cómica.
- 3.- Lea, escuche, o componga chistes de cualquier situación desagradable, inicie con cosas leves.
- 4.- Encuentre el absurdo en las cosas o eventos y conviértalo en algo cómico.
- 5.- Exagere las cosas y eventos para que le provoquen risa
- 6.- Ríase de sus defectos siempre que no le lastime o sean leves.
- 7.- Reúnase con personas que les guste reír y también ríase.

Más adelante le daré una serie de técnicas para desarrollar el buen humor o chistes, para que continuamente esté riendo y sea más feliz.

“La felicidad está en usted, solo debe encontrarla”

Atentamente:

Ing. M PNL Marciano Cárdenas

MC&ADS CONSULTORÍA

www.adscase.com.mx

marciano@adscase.com.mx

ventas@adscase.com.mx

Tel: 81-8393-8211

MC&Ads CONSULTORÍA es una marca registrada.

Visite en nuestra página: Desarrollo Gerencial para formar Gerentes.