

Guida alla Felicità

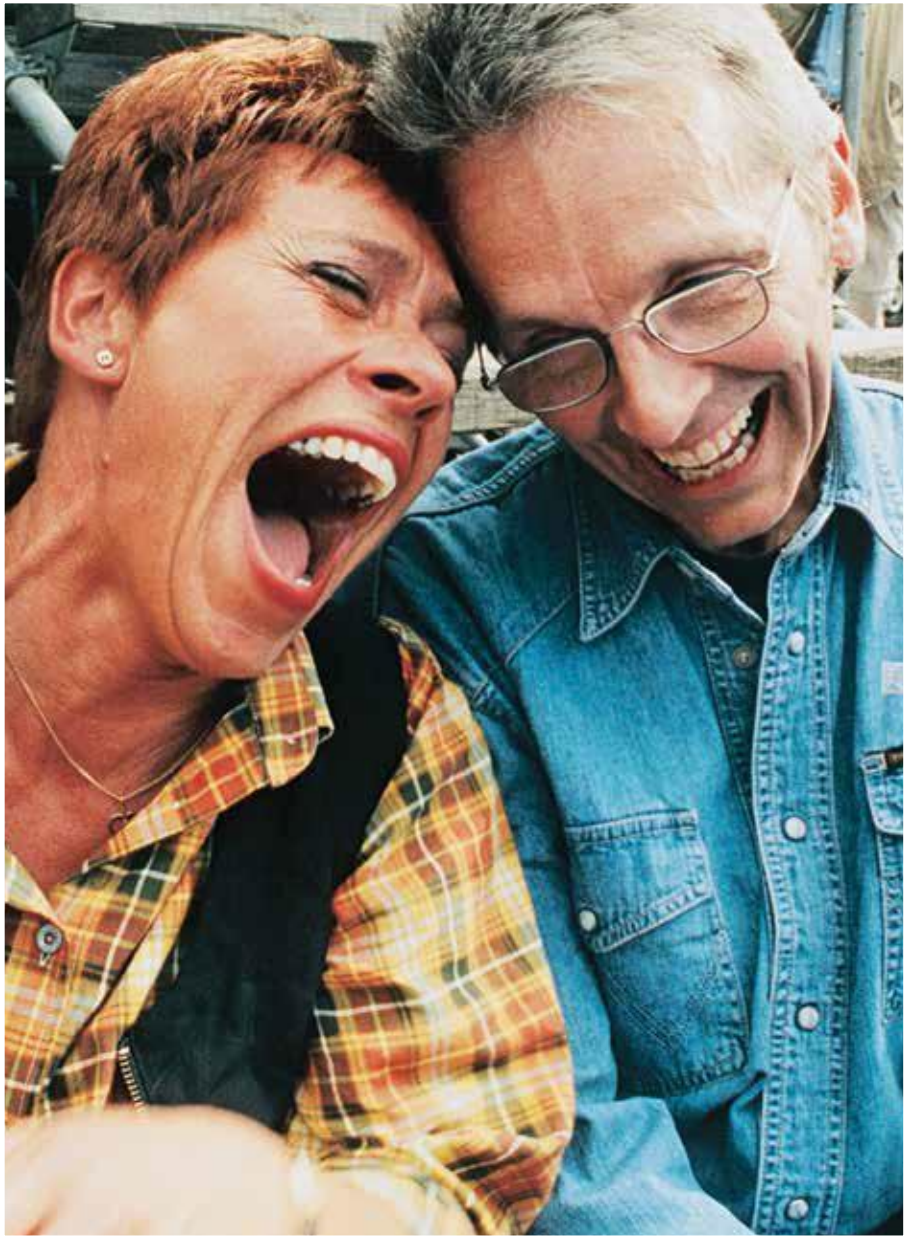
Tutto ciò che desideri conoscere sullo Yoga della Risata

Dr Madan Kataria

Fondatore del Movimento dei Club della Risata

Introduzione

Preparati a ridere come mai prima d'ora! Ma, prima di cominciare, voglio condividere con te una tecnica rivoluzionaria, chiamata Yoga della Risata, che ho ideato nel 1995. Ho incominciato fondando un Club della Risata a Mumbai, in India, e oggi esistono migliaia di Club in oltre 72 Paesi nel mondo. Lo Yoga della Risata, un fenomeno globale, che sta prendendo piede anche nelle aziende, nelle case di riposo, nelle scuole, nelle università, nelle palestre, nei centri yoga, nei penitenziari, negli istituti per disabili, nei gruppi di auto-aiuto, negli ospedali, è' un ottimo coadiuvante delle terapie tradizionali, ottimo per il benessere psicofisico.



Perché oggi abbiamo bisogno di ridere di più

Stress e depressione

In un mondo sempre più competitivo, dove si vive sempre sotto pressione, stiamo perdendo la voglia di ridere. Oltre il 70-80% delle malattie e dei disturbi è riconducibile allo stress. Il mondo sta diventando sempre più accigliato. C'è poco spazio per la gioia, specialmente sul posto di lavoro. Giornali e televisione ci bombardano di notizie sgradevoli e ci riempiono la testa con pensieri negativi, generando insicurezza. E' una bella sfida combattere lo stress e mantenersi in buona salute, per non parlare dei costi della sanità! Le persone cercano soccorso in diversi tipi di terapia, ma la più semplice e la più efficace è RIDERE.

Benefici scientificamente dimostrati

E' stato scientificamente dimostrato che la risata ha un impatto profondo sul corpo e sulla mente. Non solo aiuta a prevenire le malattie rinforzando il sistema immunitario, ma ha anche un effetto terapeutico. Una dose giornaliera di risate è la soluzione in grado di eliminare lo stress e fare spazio alla gioia. Ha il potere di rallentare la frequenza cardiaca e rinforzare la mente, di sollevare il morale e dissipare il pessimismo, tutto in un istante. Sembra follia, in realtà è una specie di magia.

Come ridere e chi ti farà ridere

Da secoli, è noto che ridere è la miglior medicina per il corpo e per la mente, ma fino a qualche tempo fa non si conosceva un sistema affidabile che garantisse di poter ridere intensamente ogni giorno. Ridere era soltanto il risultato del divertimento. Lo Yoga della Risata ha portato il ridere a un livello più alto. E' un sistema completamente affidabile, per cui si può prescrivere la risata quotidiana per ottenere una serie di benefici importanti. Tutti possono ridere, anche chi è serio, introverso e fa fatica a divertirsi.



La storia dello Yoga della Risata

Ispirato da molti articoli sui benefici del ridere, fondai il Movimento dei Club della Risata nel marzo 1995 con solo 5 persone, in un parco, a Mumbai. Nei primi giorni, usammo barzellette e battute umoristiche, ma un giorno queste si esaurirono. Così, dovetti cercare rapidamente, in una sola notte, un sistema rivoluzionario che fosse svincolato dalla comicità. Trovai finalmente la risposta che cercavo: è un fatto scientifico che il corpo non sia in grado di distinguere tra una risata naturale e una auto-indotta: si produce la stessa chimica della felicità. Il mattino seguente spiegai questa cosa al gruppo e chiesi ai partecipanti di simulare una risata per un minuto. Un po' scettici, acconsentirono e i risultati furono eccezionali. Per qualcuno, la risata divenne presto spontanea, per via del contagio emotivo. Ridemmo come mai prima, per ben dieci minuti. Così nacque lo Yoga della Risata.



Che cos'è lo Yoga della Risata

- Lo Yoga della Risata è un'idea unica per ridere incondizionatamente, senza bisogno di comicità.

- Si incomincia a ridere come se si trattasse di un esercizio fisico in gruppo, ma, grazie al contatto visivo e alla giocosità tipica del bambino, presto si trasforma in risata spontanea e contagiosa.

- La ragione per cui si chiama Yoga è che combina gli esercizi di risate con la respirazione yoga. Così, arriva più ossigeno nel corpo e nel cervello, per cui ci si sente carichi di energia e in buona salute.

- L'idea dello Yoga della Risata si basa su un fatto scientifico: il corpo non è in grado di distinguere tra una risata autentica e una simulata, quando quest'ultima è fatta con impegno. Si ottengono gli stessi benefici fisiologici e biochimici.

- Oltre che nei club, si pratica nelle aziende, nelle palestre, nei centri yoga, nelle scuole e università, nei gruppi di auto-aiuto, negli ospedali.



Tre ragioni per praticare lo Yoga della Risata

La maggior parte della gente crede che, se sei capace di ridere naturalmente, non hai bisogno dello Yoga della Risata. Ecco tre ragioni per praticare lo Yoga della Risata e ricavarr[illegible]ci per la salute:

1

Per ottenere benefici per la salute, abbiamo bisogno di ridere per almeno 10-15 minuti consecutivi. Poiché, con lo Yoga della Risata, si pratica la risata come un esercizio fisico, possiamo prolungarne la durata quanto vogliamo: così si ossigena il sangue, si rilassano i muscoli, e si rilasciano gli ormoni della gioia.

2

Per essere salutare, la risata deve essere forte e profonda, deve venire dal diaframma. Non sempre è socialmente accettabile ridere forte, ma i Club della Risata offrono un ambiente sicuro e protetto, in cui è possibile ridere senza alcuna implicazione sociale.

3

La risata naturale dipende da varie condizioni, ma, avolte, noncisonoragioni per ridere. Ciò significa che affidiamo la nostra risata al caso: può accadere oppure no. Invece, in un Club della Risata ridiamo perché ci impegniamo a farlo. In questo modo i benefici per la salute sono garantiti.

La filosofia dello Yoga della Risata

Ridere senza motivo è la filosofia centrale allo Yoga della Risata. Quando viaggio intorno al mondo, le domande che mi sento fare più spesso sono: Ho bisogno di senso dell'umorismo per ridere? Come si fa a ridere quando non si è dell'umore giusto? Come faccio a ridere se ho problemi gravi? Perché i bambini ridono 300-400 volte in una giornata, mentre gli adulti solo 15 volte? Si può imparare a ridere?

Anche se sono un medico, devo dire che non ero consapevole di queste domande rilevanti quando fondai lo Yoga della Risata. Ma, con l'evoluzione dell'idea, si sono delineate anche le risposte.

Cominciai a sperimentare la magia della risata senza motivo, che gradualmente mi ha permesso di scoprire

I cinque segreti della risata incondizionata

SEGRETO 1

SEGRETO 1: Non abbiamo bisogno dell'umorismo

Si crede, in generale, che si debba avere senso dell'umorismo per ridere, ma lo Yoga della Risata ha dimostrato l'opposto. Per sviluppare la capacità di ridere, è importante rimuovere le inibizioni e i condizionamenti creati da se stessi, dalla famiglia, dalla società. Lo Yoga della Risata facilita questo processo di pulizia e aiuta a rilasciare la risata naturale che è dentro di noi. Le tecniche sono efficaci per chi ha perduto la voglia di ridere o è completamente privo di senso dell'umorismo. Qualcuno dice "Sono depresso", "Non posso ridere", oppure "Non me la sento". A queste persone noi diciamo: "Non fa niente. Porta il tuo corpo al club con buona volontà e noi ti faremo ridere". Perciò, anche se non hai alcun senso dell'umorismo, non preoccuparti. Unisciti a un Club della Risata e anche tu scoprirai il gusto del ridere.

La filosofia dello Yoga della Risata

SEGRETO 2

SEGRETO 2: L'azione crea l'emozione

"Come si fa a ridere quando non si è di buonumore o quando non ci sono ragioni per ridere?". La risposta è nella teoria per cui l'azione crea l'emozione. Esiste un legame stretto tra corpo e mente. Qualunque cosa avvenga a livello mentale avviene anche a livello fisico. Perciò, se cambiamo la qualità dei pensieri, avvertiamo un cambiamento nel comportamento del corpo. Viceversa, se cambiamo il comportamento del corpo, sperimenteremo un cambiamento nello stato mentale. Lo Yoga della Risata ha il potere di sincronizzare corpo e mente, mantenendoli in mutua armonia.

SEGRETO 3

SEGRETO 3: Puoi ridere anche se non sei felice.

Un antico detto recita così: "Se non sei felice, comportati come una persona felice e lo diventerai."C'è unagrandesaggezza, mac'è anchescienza, allabasedel"recitarelafelicità". La ricerca medica mostra che, quando si finge di ridere, il corpo produce la chimica della felicità. Lo Yoga della Risata enfatizza questo concetto: "fingi finché diventa vero". C'è poca differenza tra pensare di fare qualcosa e farla veramente. Perciò, qualunque sia la fonte della risata, questa porta gli stessi cambiamenti a livello fisiologico.

La filosofia dello Yoga della Risata

SECRET 4

SEGRETO 4: Coltiva la giocosità del bambino

La risata comprende anche il coltivare la giocosità tipica del bambino. Una volta che impari a giocare, non devi sforzarti, la risata sarà il risultato naturale del tuo bambino interiore giocoso. Anche se ridere in gruppo fornisce uno stimolo, comportarsi come bambini, da adulti, aiuta a superare le inibizioni. Perciò, nei nostri club includiamo il gioco: facciamo boccacce, parliamo Gibberish... Ricordiamo ai partecipanti l'importanza di diventare simili ai bambini.

SEGRETO 5

SEGRETO 5: Puoi addestrare corpo e mente a ridere.

Possiamo addestrare a nostro piacere il corpo e la mente. Ripetendo un comportamento del corpo per un certo periodo di tempo, la mente impara a generare una risposta prevedibile. Perciò, praticando regolarmente gli esercizi di Yoga della Risata, la gente si condiziona a essere gioiosa. Con lo Yoga della Risata, il cervello sviluppa nuove connessioni neuronali, in grado di produrre la chimica della felicità nell'organismo. Queste reazioni possono essere innescate semplicemente da esercizi di risate e da opportune azioni, che portano la mente a sperimentare sentimenti positivi.

Che cosa succede in una sessione di Yoga della Risata

In India, le sessioni di Yoga della Risata sono praticate quotidianamente, mentre, nei paesi occidentali, ci si incontra su base settimanale oppure ogni 15 giorni. In base alla nostra esperienza, i benefici sono maggiori quando si pratica ogni giorno. Normalmente, una sessione dura un'ora, nella quale si ride, si respira e si fanno esercizi di stretching per circa 30 minuti, seguiti dalla Meditazione della Risata e dal rilassamento guidato (15 minuti ciascuno). Ogni sessione è guidata da un leader o un insegnante certificato, che controlla la sessione, spiega e dà le istruzioni per completare i diversi esercizi.

I 4 Step dello Yoga della Risata:

1

Battere le mani
Battiamo le mani palmo contro palmo per stimolare i punti energetici

2

Respirazione
Si intervallano esercizi di respirazione profonda per il rilassamento

3

Giocosità
Coltiviamo la giocosità per mantenere un buon livello di entusiasmo

4

Esercizi
Gli esercizi stimolano la risata e sono il cuore della sessione

5 Benefici offerti dallo Yoga della Risata

1. Buonumore e Risata spontanea:

Se l'umore è buono, fai meglio ogni cosa. Lo Yoga della Risata aiuta a cambiare umore in pochi minuti attraverso il rilascio di certe sostanze chimiche, dette endorfine, dalle cellule neuronali. Rimani di buonumore per tutto il giorno e ridi più del solito.

2. Esercizio salutare per combattere lo stress:

Lo Yoga della Risata è come un esercizio aerobico (cardio) che porta più ossigeno al corpo e al cervello, facendoti sentire sano e carico di energia. Lo Yoga della Risata è una pratica che riduce lo stress fisico, mentale ed emotivo contemporaneamente.

3. Benefici per la salute:

Non puoi godere la vita se sei malato. Lo Yoga della Risata rinforza il sistema immunitario, che non solo previene le malattie, ma aiuta anche a guarire da molti disturbi, quali l'ipertensione, i disturbi cardiaci, il diabete, la depressione, l'artrite, le allergie, l'asma, la bronchite, il mal di schiena, la fibromialgia, l'emicrania, i disturbi mestruali, il cancro, ecc.

4. Qualità della vita:

La qualità della vita dipende dalla qualità delle amicizie che abbiamo. La risata è un'energia positiva che aiuta la gente a connettersi con gli altri rapidamente e migliora le relazioni. Se ridi di più, attiri più amici.

5. Atteggiamento positivo nei momenti difficili:

Tutti possono ridere quando tutto va bene, ma cosa si può fare nei momenti difficili? La risata aiuta a creare uno stato mentale positivo per affrontare le situazioni negative. Dà speranza e ottimismo per gestire le avversità.

Testimonianze



Maria Manninen, Finlandia

"La mia vita è stata dura per molti anni: passavo un sacco di tempo a piangere da sola a casa. Finché scoprii il Club della Risata via Skype. Allora si produsse uno straordinario cambiamento. La mia vita cominciò a riempirsi di gioia e imparai a sorridere per tutta la giornata. Quando qualcosa era divertente, ridevo forte come mai avevo fatto prima. Seguii il corso per diventare leader e ora conduco le sessioni online. Dopo, mi sento felice. A volte rido tanto da dover spiegare che "sono una professionista della Risata"



Nili Dor HaElla

Ridere mi ha aiutato ad attrraversare il dolore. Mio fratello David e mia cognata morirono in un incidente aereo negli USA. Avvenne tutto così in fretta che fu per me come un incubo. Il mio corpo era in uno stato di shock e non c'era modo di ridere. Mi dissi che avrei dovuto fare del mio meglio per simulare la risata finché diventasse autentica. Così andai al Club della Risata. Condivisi con il gruppo ciò che mi stava accadendo e chiesi loro affetto e supporto. Quella sessione fu la più efficace che mai avessi sperimentato. Riuscii ad accedere alle mie risorse interiori, che non sapevo di possedere fino a quel momento. Il Club fu così affettuoso e di sostegno nei miei confronti che mi sentii fortunata di essere circondata da tanta gentilezza.

Testimonianze



Brigette, Danimarca

Ridere ha cambiato la mia vita. Mi sento più felice e concentrata su ciò che mi rende felice. Ero una persona seria, ora mi sento più leggera. Uso la risata come mia terapia personale per tenere basso lo stress, visto che ho un lavoro stressante. La risata lavora a livello sia fisico che psicologico.



Neeta Fadia, Mumbai

Soffrivo di osteoartrite in stato avanzato ai legamenti del ginocchio, e la mia mobilità era estremamente limitata. Anche dopo l'intervento, era difficile per me stare in piedi anche per 15 minuti soltanto. Grazie a un Club serale partito nel mio palazzo, ho cominciato a seguire le sessioni di Yoga della Risata regolarmente. Ora, posso stare in piedi per più di mezz'ora consecutiva.



Sunita Beri, Mumbai

Da quando ho cominciato a praticare lo Yoga della Risata, mi sento in pace. Prima, mi arrabbiavo spesso,ma ora, dopo una settimana, la mia rabbia si è ridotta del 50%. Mio marito e i miei figli sono sorpresi del cambiamento. Non mi avevano mai vista ridere così. Mi sento rilassata e posso dormire meglio. Lo Yoga della Risata ha avuto effetti magici.

Testimonianze



Marilyn Fogelquist

Non sono una persona divertente. Non so raccontare barzellette, non le ricordo nemmeno, non sono cresciuta in una famiglia dotata di senso dell'umorismo. Non ho appreso nessuna abilità per gestire i conflitti o le situazioni difficili, e in casa non si parlava proprio dei nostri problemi. Lo Yoga della Risata ha portato una grande gioia nella mia vita: ho avuto l'opportunità di imparare a portare risate e serenità agli altri. Mi ha aiutato ad attraversare una lunga malattia e la morte di un familiare..



Karla Ivette Oseguera Moguel

Subito dopo la nascita di mio figlio, ho cominciato a perdere la vista senza capire che cosa stesse succedendo. Perdetti il 90% della visione e restai quasi cieca per oltre una settimana. La diagnosi fu sclerosi multipla. La mia vita diventò come la luce di una candela che lentamente si sta spegnendo. Ero sempre stata una persona gentile, affettuosa, piena di vitalità e di senso dell'umorismo. Improvvisamente mi trovai a vivere al buio: provavo rabbia, mi sentivo frustrata, al punto che caddi in depressione. Per fortuna, incontrai lo Yoga della Risata, che diede di nuovo senso alla mia vita. Imparai a ridere da sola incondizionatamente. Ho imparato a ridere senza provare imbarazzo, ad amare me stessa e ho compreso il mio valore. Ora mi rispetto più di prima, sono felice e posso diffondere pace e felicità. Ora, so che la vita è piena di possibilità.

Testimonianze

Des, Australia

Ispirata dai Club della Risata, cominciai a ridere da sola tutti i giorni dopo la meditazione. Mi concedo di essere spontanea e giocosa. La pratica regolare del ridere da soli ha avuto un impatto fortissimo sulle mie condizioni di salute. Soffro di tumore da tempo, ma sento che sta regredendo. Anche il mio medico è rimasto impressionato quandohacapitochestavomigliorandonotevolmente. Ha annullato la radioterapia dicendomi: "Sono felice di come la risata, la meditazione e le affermazioni positive abbiano lavorato insieme così egregiamente". Penso anche che la risata abbia un effetto

anti-ageing. Ho 60 anni, ma mi sento piena di energia, posso fare facilmente un sacco di cose. Chi mi conosce ha notato che ho un aspetto migliore e più giovanile!



Dianne Theil McNinch

Nel gennaio 1997, i miei pensieri di suicidio divennero frequenti e, nell'aprile dello stesso anno, mi fu diagnosticata ladepressione.Coniltempo,lemiecondizionisiaggravarono, spendevo più di 400 dollari al mese per antidepressivi. Sentii dello Yoga della Risata per la primavolta in televisione, nella trasmissione"Ballandoconlestelle". Misembravadivertente. Poi, l'11 aprile 2007 mi capitò di assistere all' Oprah Winfrey show, dove ancora si parlava di Yoga della Risata. Due mesi dopo la mia prima esperienza diminuii le dosi dei farmaci di quasi l'80%. Ora sono libera da ogni trattamento, risparmio quei 400 dollari al mese, ho migliorato la qualità del sonno, mi sento pienamente in forma, a 64 anni!

La mia vita si è completamente trasformata.

Testimonianze



Vishwamohan, Vijayawada, South India

E' d'uso festeggiare il compleanno nell'anniversario della nascita, ma non è così per me. Io lo festeggio il giorno in cui entrai a far parte di un Club della Risata! Credo di essere rinato a vita nuova nel club.

Sofferente divariepatologie debilitanti daoltre 30 anni, eroormairassegnato. Daldiabetecronico all'ipertensione, dai disturbi cardiaci alla neuropatia diabetica, avevo collezionato, nel corso dei miei53annidivita, tantodoloreeansia. Delusodaitrattamentifarmacologiciedallostresselevato, decisi di adottare un metodo alternativo che mi facesse stare meglio. Il 14 gennaio 2002 mi recai al Club della risata locale. Gradualmente, la mia vita subì un cambiamento impressionante. La mia salute è migliorata: si sono stabilizzati l'ECG, la pressione arteriosa e i livelli di glicemia. Non sono mai stato meglio in tutta la mia esistenza come ora.

Applicazioni dello Yoga della Risata

Inizialmente, lo Yoga della Risata era inteso solo nel sociale, in partcolare nei Club, dove la gente poteva recarsi per ridere e ricavare benefici per la propria salute e per il benessere. Mentre i Club si diffondevano in tutto il mondo, si cominciò a estendere l'impiego dello Yoga della Risata anche in altri ambiti, e rimasi sorpreso piacevolmente del successo di questa idea, di come si fosse sviluppata e fosse in grado di portare tanti benefici a molte persone, secondo le diverse esigenze.

Ecco alcune aree in cui lo Yoga della Risata è stato utilizzato con successo:

- Club della Risata
- Aziende
- Case di riposo
- Scuole e Università
- Palestre e Centri Yoga
- Ospedali
- Gruppi di auto-aiuto per Pazienti Oncologici
- Persone con particolari esigenze
- Non-Vedenti
- Disabili
- Detenuti e Polizia

Yoga della Risata nelle aziende

Riduce lo stress

LoYogadellaRisataèlostrumentopiùrapido, economicoed efficace per aiutare a ridurre stress, burnout e assenteismo.

Crea benessere emotivo

Lo Yoga della Risata aiuta a recuperare equilibrio e a gestire l'emotività. Fa aumentare le emozioni positive e fa diminuire quelle negative. Favorisce le buone relazioni nell'ambiente di lavoro e aiuta le persone a sviluppare un equilibrio esistenziale.

Favorisce la Peak Performance

Ossigena corpo e mente, favorendo, così, la cosiddetta "peak performance". Il cervello richiede il 25% in più di ossigeno rispetto al resto del corpo. Se si è di buonumore, si fa bene ogni cosa. Lo Yoga della Risata fa cambiare stato mentale in pochi minuti, attraverso il rilascio di sostanze chimiche speciali, le endorfine, da parte delle cellule neuronali.



Favorisce la creatività

La giocosità libera l'emisfero cerebrale destro, base della creatività. Da questa, possono nascere e svilupparsi nuove idee che aiutano a raggiungere meglio gli obiettivi aziendali.

Team Building

Lo Yoga della Risata connette le persone tra loro e questo aiuta a costruire lo spirito di squadra. Migliorano le capacità di comunicazione e si creano i presupposti per una proficua collaborazione.

Yoga della Risata nelle Case di Riposo

Più risate nella vita

Quando si invecchia, si ride sempre meno. A causa della demenza e del morbo di Alzheimer a volte gli anziani non comprendono la comicità. L'umorismo, infatti, è un fenomeno mentale e cognitivo. Perciò, lo Yoga della Risata si rivela una forma eccezionale di esercizio e gli anziani possono ricavarne molto beneficio.

Migliora lo stato di salute

Con la vecchiaia arrivano acciacchi e malanni come l'ipertensione, il diabete, l'asma e altre patologie legate all'invecchiamento. Lo Yoga della Risata aiuta a guarire dalla malattia rinforzando il sistema immunitario, aumentando la quantità di ossigeno nelle cellule e portando in uno stato mentale positivo.

Migliora la salute mentale

Molti anziani soffrono di depressione, frustrazione e rabbia. Perdono le persone che amano e, insieme, perdono la salute. Diventa difficile mantenere un atteggiamento



positivo. Lo Yoga della Risata favorisce uno stato mentale positivo indipendentemente dagli accadimenti.

Favorisce le relazioni sociali

Lo Yoga della Risata permette di stabilire legami forti con gli amici, i familiari, gli altri ospiti della casa di riposo, il personale di cura, i medici. Sviluppando l'amicizia diminuisce il senso di solitudine e migliora la qualità della vita.

Yoga della Risata nelle Scuole

Favorisce un sano sviluppo emotivo

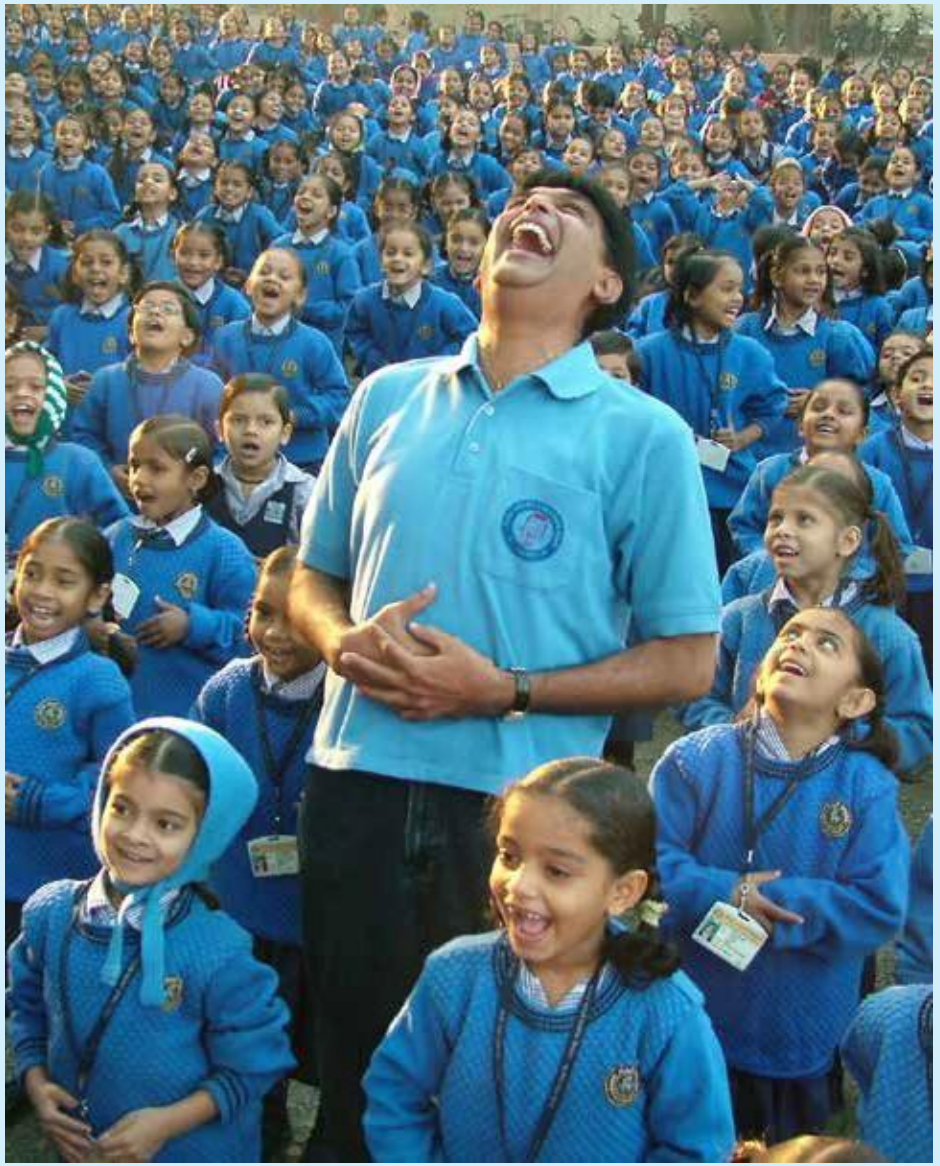
E'attraverso il gioco che i bambini sviluppano l'intelligenza emotiva. Oggi, però, i bambini non possono giocare molto fisicamente, sono incollati ai cellulari, alla televisione e al computer. Lo Yoga della Risata incoraggia i più giovani a giocare fisicamente e a esprimersi pienamente per un buon sviluppo emotivo.

Migliora la prestazione scolastica

Aumentando la quantità di ossigeno nel corpo e nel cervello, lo Yoga della Risata aiuta i ragazzi a concentrarsi meglio. Riduce anche lo stress da esame.

Sviluppa l'autostima

Incoraggiando l'auto-espressione, i ragazzi trovano la loro voce. Si sviluppano naturalmente autostima e leadership. Gli esercizi di Yoga della Risata riducono le inibizioni e la timidezza, portando a una maggiore sicurezza quando si deve parlare in pubblico.



Come entrare nello Yoga della Risata

Quante volte hai desiderato portare più risate nella tua vita? Quante volte, vedendo gli altri ridere, hai desiderato avere qualche motivo per farlo anche tu? Una delle ragioni per cui non si ride ogni giorno sta nel fatto che si aspetta di avere un buon motivo per ridere. Spesso si aspetta passivamente qualche stimolo esterno, che possa sollecitare una risata da parte nostra. Lo Yoga della Risata è la ragione per cui si ride, senza doversi affidare alla sorte. Non dipende, infatti, da circostanze esterne, ma nasce dallo sforzo consapevole interiore. Questa decisione è una garanzia per avere più risate nella tua vita. Tutti hanno questa possibilità. Se scegli di essere triste, nessuno ti impedirà di esserlo. Se scegli di ridere,nessuno ti potrà impedire di farlo. La vita stessa non ha un significato noto e preciso in sé. Sono le nostre scelte a darle significato. Perciò la decisione di ridere o di sorridere è totalmente nelle tue mani.

Le situazioni difficili non richiedono che tu diventi automaticamente arrabbiato, triste, sconvolto o altro. Perché non decidi di ridere per attraversare le difficoltà? Prova e vedrai la differenza tu stesso. Quando avrai preso la decisione di ridere di più, potranno esserci, sì, gli ostacoli, e, come succede nella vita, ci saranno sempre quelli che ti scoraggeranno, cercheranno di dissuaderti, perché pare che la loro missione sia quella di deprimere se stessi e gli altri. Ti domanderanno quali sono le tue motivazioni; ti ricorderanno che la vita è una cosa seria e che non c'è nulla da ridere. Il mio consiglio è questo: credi nella risata, credi nel suo potere terapeutico credi che possa cambiare la tua vita, perciò vai avanti e ridi!