

[Reirse](http://guiaralameta.blogspot.com.es/2012/05/reirse.html)

Autor: Guillermo Ramos

14 de junio de 2016

En esto estamos todos de acuerdo: reírse es bueno, y si es de uno mismo mejor.

Nuestro cuerpo, que es pura química, se acaba “enganchando” a las drogas que le damos. Por tanto, si son sentimientos negativos los que nos invaden serán estos los que provoquen la reacción química de nuestro cuerpo. Generamos más sentimientos negativos para mantener nuestra dosis de droga. Lógicamente, lo semejante atrae a lo semejante, Dios los cría y ellos se juntan, y al final acabamos rodeados de personas negativas y buscando en las noticias y en nuestro trabajo hechos que corroboren nuestro estado de ánimo.

Es un bucle constante de negativad.

Es muy difícil desengancharse y pasar de lo negativo a lo positivo. Es una batalla permanente. Quizás en el colegio deberían tener una asignatura que fuera encarar la vida con positivismo. Hay quien tiene la virtud natural de enfrentarse a los problemas de la vida con actitud positiva, hay quien ha aprendido a hacerlo, los hay que estamos aprendiendo, y los hay que prefieren seguir en su charca (el Universo contra mi).

Tres ejercicios importantes:

* Bloquear los pensamientos negativos. Si cuando aparecen los identificamos, en cierta manera tenemos control sobre ellos y sobre los sentimientos que nos provocan.
* Ser agradecido. Hay infinidad de motivos para dar las gracias. Ya es un privilegio pasar por el mundo. Que la lluvia nos moje, el sol nos caliente, ver crecer los campos, contemplar la naturaleza…
* Llevar un diario de todos aquellos momentos que nos provocan una sonrisa sincera. Seguro que si hacemos el esfuerzo de recordar momentos pasados en los que nos reímos a carcajadas y los anotamos iremos poniendo barreras a lo negativo y tendremos recursos para motivarnos una buena sonrisa.

Sonríe, por favor, es gratis y fácil.