



## **"VIVERE DI CUORE"** **La tecnica giornaliera dei Club del ridere del** **The World Laughter Tour**



© 2005 Steve Wilson, Presidente, World Laughter Tour 2002. Tutti i Diritti Riservati

### **Seguite questi esercizi giornalieri per prevenire l'indurimento dell'attitudine ed aggiungere più risate alla vostra vita**

È facile e divertente. Cominciate con *pienezza della mente*. Ogni giorno ricordate qual'è l'esercizio speciale di quel giorno.

Quando vedete un'opportunità, *agite per eseguire l'esercizio di quel giorno*. Le vostre azioni diventeranno un'abitudine e poi diventeranno uno stile di vita naturale e positivo per voi.

Presto sarete sorpresi di scoprire che ridete di più e che vi sentite più allegri ed ottimisti.

Quando siete consapevoli di ciascuno degli esercizi e delle piacevoli sensazioni che portano, potrete dire a voi stessi: "È fantastico sentirsi felici ora! Proprio ora, questo è archiviato nel mio cervello, dove raggiunge gli altri miei momenti di serenità. Più grande sarà il magazzino della serenità nel mio cervello, più facile sarà per me di utilizzarlo a volontà"

**Lunedì sono per i Complimenti:** Questo prevale la nostra tendenza a criticare e giudicare gli altri, il che può toglierci del buonumore. Cercate il buono negli altri, parlategliene e probabilmente finirete a ridere insieme. Pensiero del Lunedì: "Una parola gentile può non essere detta ma è sempre ascoltata".

**Martedì sono per la Flessibilità:** Non c'è niente da ridere nell'essere testardi. Ciascuno è fatto alla propria maniera ma è bene essere aperti a nuove idee. È più divertente che essere nella corrente. Una mente aperta lascia entrare il ridere. Pensiero del Martedì: "L'albero che si piega al vento non si spezza".

**Mercoledì sono per la Gratitudine:** Una buona maniera per sentirsi male è di pensare di aver sempre bisogno di qualcosa di più per essere felici. Un atteggiamento di gratitudine porta serenità e risate. Pensiero del Mercoledì: "Mentre procedi nella vita, osserva sempre questo scopo: Tieni aperti gli occhi aperti sulla ciambella e non sul buco!".

**Giovedì sono per la Gentilezza:** Pensate a dei modi per rendere la vita degli altri più facile. La semplice gentilezza può essere la chiave vitale dell'indovinello sul come gli esseri umani posso vivere insieme in pace ed occuparsi a dovere di questo pianeta che dividiamo. Pensiero del Giovedì: "La pratica della gentilezza crea delle relazioni sane, dei legami comunitari ed ispira la gente a trasmettere la gentilezza ad altri".

**Venerdì sono per il Perdono:** Perdono significa liberarsi della rabbia. Trovate un modo per vedere chi vi ha ferito in una nuova luce compassionevole. Liberare la rabbia vi renderà più sani e aprirà il cuore a più risate. Pensiero del Venerdì: Non terrò mai rancore perché mentre io sono arrabbiato, quell'altro va a ballare! (Buddy Hackett)

**Fine Settimana sono per il Cioccolato:** Ricordatevi di mangiare un pò di cioccolato o altro cibo preferito. Ricordatevi prendere qualche momento di agio, piacere e relax. Pensiero del Fine Settimana: "Una cattiva giornata a pesca batte una buona giornata al lavoro".