

## **LA RISA, REMEDIO INFALIBLE**

¿Cuál fue la última vez que reíste de verdad?

Veamos algunos de sus beneficios

- La risa reduce el estrés
- Libera endorfinas
- Cura la depresión y la angustia
- Limpia y oxigena los pulmones, el cerebro y el cuerpo
- Regulariza el ritmo cardiaco
- Relaja los músculos tensos
- Disminuye la presión arterial en la sangre
- Ayuda a quemar calorías
- Alivia el insomnio,
- ayuda a eliminar pensamientos negativos
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora la respiración y conecta a las personas
- 

La risa no elimina los problemas, pero los hace llevaderos. Es gratis y no tiene efectos negativos. Las carcajadas con los amigos y familiares, son vida.

La risa es contagiosa. Si una persona empieza a reír, poco a poco todos ríen. La risa cambia el estado de ánimo.

Vamos a reír un poco

1. Comer chocolates, encoge la ropa
2. Anoche entro un ladrón a mi casa, buscaba dinero. Me levanté de mi cama y nos pusimos a buscar los dos.
3. En la pandemia del Covid, alguna vez olvidé ponerme alcohol en gel y mis manos empezaron a temblar. Creo que era la abstinencia.
4. Siembre un árbol y harás feliz a un perro
5. En la mañana no desayuno porque te extraño y pienso en ti, a mediodía no almuerzo porque te extraño y pienso en ti, y en la noche no duermo porque tengo hambre.

6. El matrimonio es la única guerra en la que duermes con el enemigo.
7. La vida es corta, sonríe mientras todavía tengas dientes.
8. La paciencia es una virtud, pero, sobre todo, una habilidad para esperar en paz cuando hay WiFi lento.
9. Sonríe, es la curva que endereza todo.
10. En inglés: money. En español: dinero. En realidad, no tengo.
11. Me encanta la expresión: Cállate la boca. Es importante para no confundirte y callarte la rodilla, por ejemplo.
12. Siento llegar tarde. Es que no quería venir.
13. El niño pregunta a su papá: ¿Por qué dices que ya soy mayor y no debo dormir con mamá y tu duermes con ella?
14. Admiro mi capacidad de decirte “ok”, cuando debería romperte una silla en la cabeza.
15. Antes era arrogante, pero ahora soy perfecto
16. El niño pregunta a su padre: ¿es cierto que los hombres van al infierno cuando mueren? Sólo los solteros; los casados pagamos nuestros pecados aquí.
17. Prometo portarme bien, pero hoy no; eso ya será el lunes.
18. El hombre fue hecho al final de la semana, cuando Dios estaba cansado.
19. La edad sería infinitamente más feliz si pudiéramos nacer a la edad de 80 y alcanzar gradualmente los 18.
20. Nunca dejes para mañana lo que puedas dejar para pasado mañana.

Charles Chaplin decía: “Un día sin reír, es un día perdido”.

¿Qué opinas tú de este dicho?