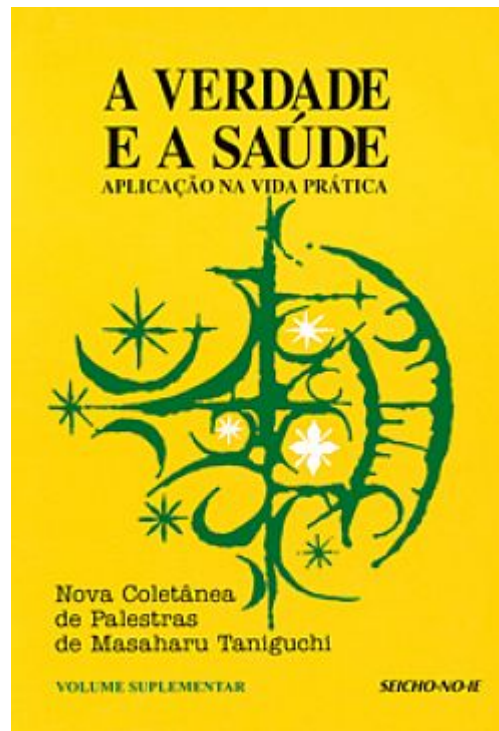


EXPLICAÇÃO E PRÁTICA DO TREINO DO RISO

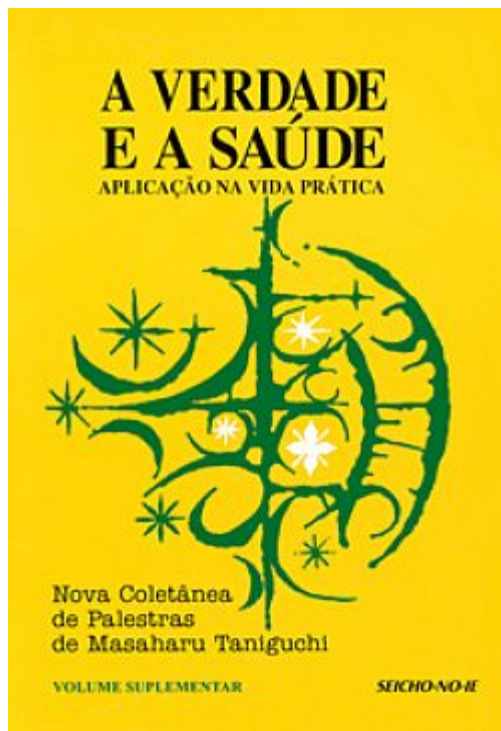




Didática do riso:

Utilize para conquistar seus alunos

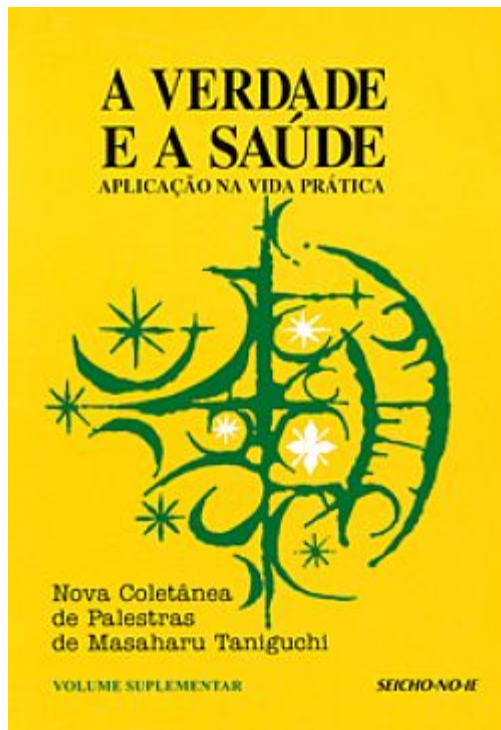
cap. 8





Muitas pessoas desconhecem o valor da alegria.

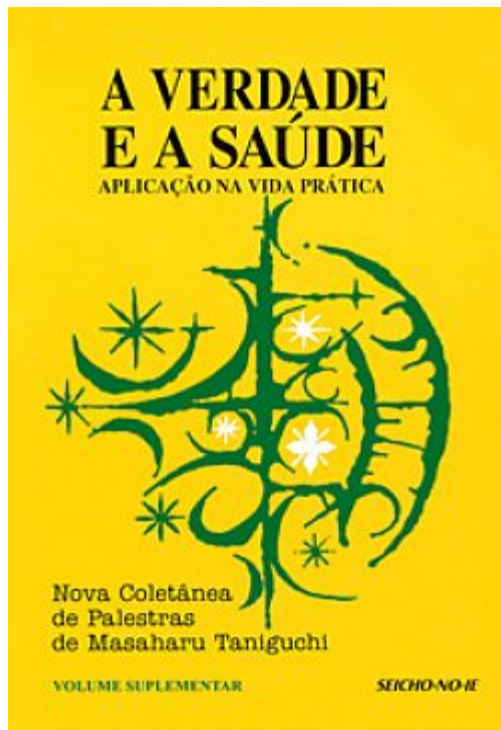
(cap. 8)





Somente a mente alegre atrai boas coisas.

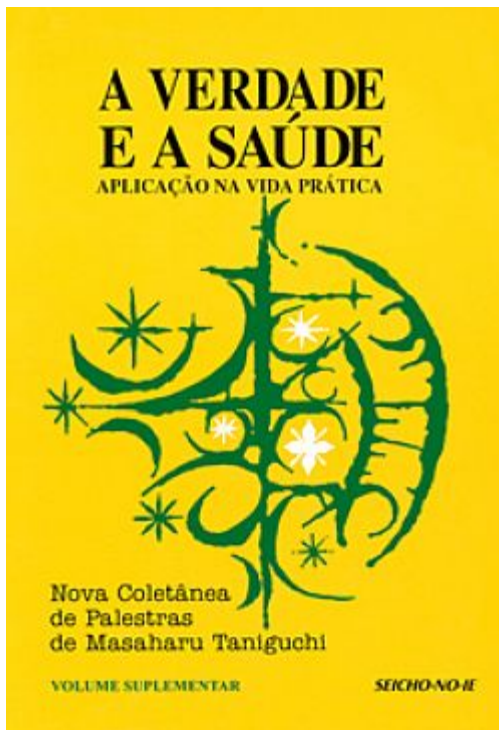
(cap. 8)





Por mais difícil que seja a sua vida atual, você pode oferecer algo a este mundo.

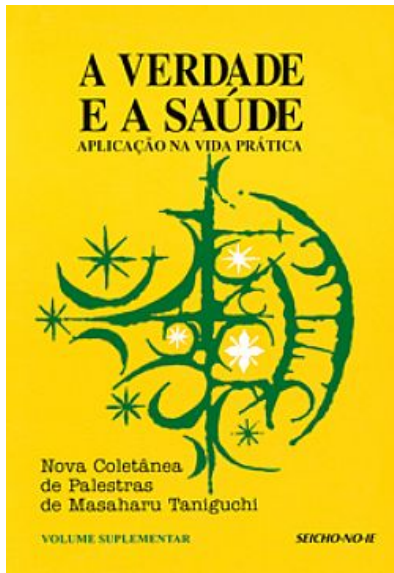
(cap. 8)





Cante uma canção alegre.

Mostre um sorriso.



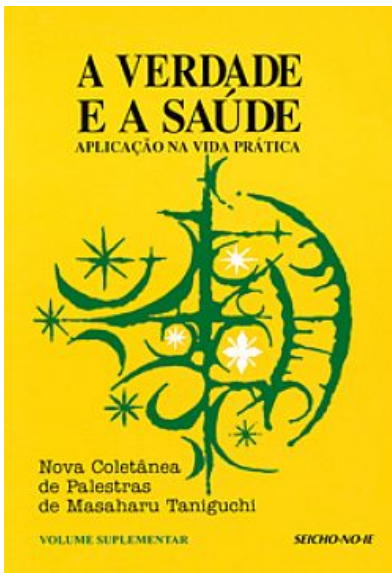
O Universo lhe devolve aquilo que
você ofereceu a ele.

(cap. 8)



A partir de agora, vamos iniciar uma vida alegre.

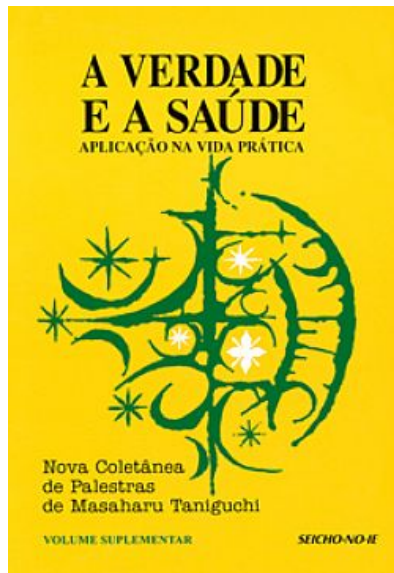
(cap. 8)

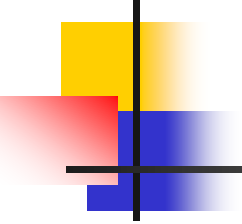




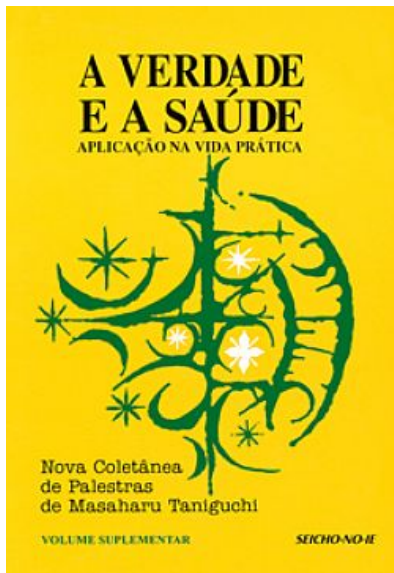
“Quanto mais dermos, mais receberemos”.

(cap. 8)





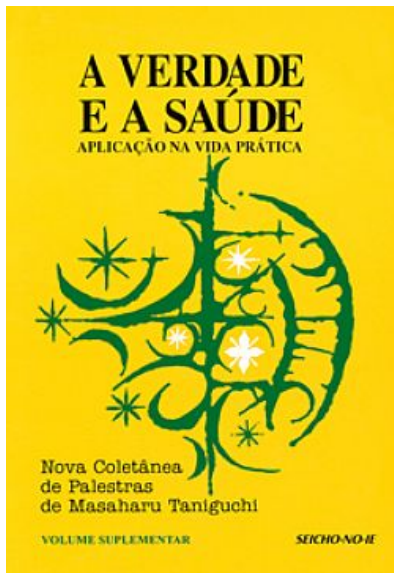
Relembre a todo momento que é um filho de Deus. Mesmo quando parece estar enfrentando dificuldades.



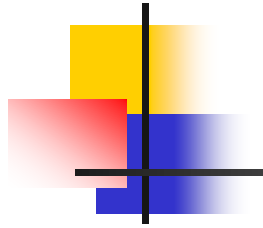
(cap. 8)



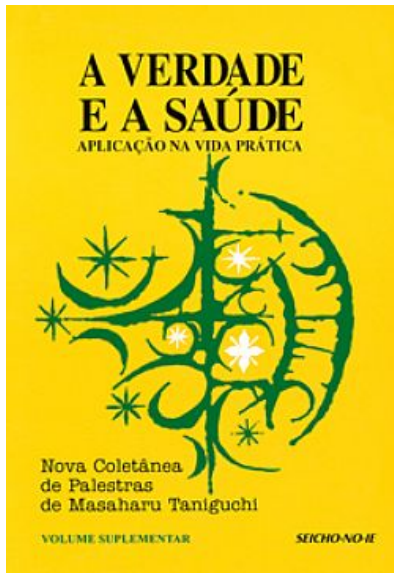
Seus olhos são olhos de Deus. Portanto, não
vêm nada além do bem.



(cap. 8)

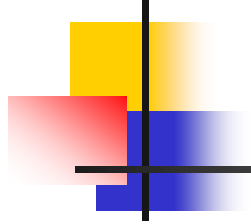


Seus ouvidos são ouvidos de Deus. Portanto, não ouvem nada além do bem.

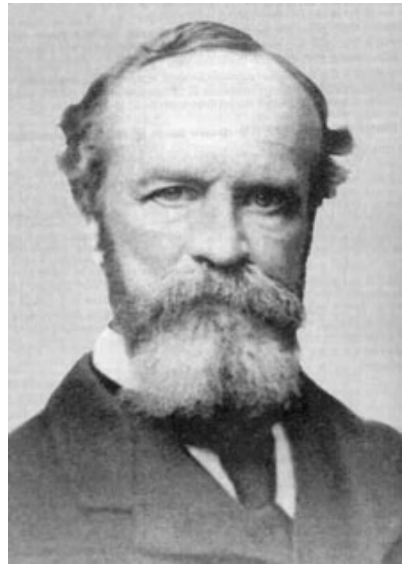


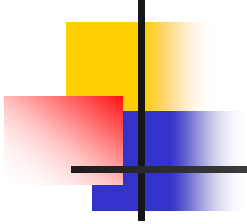
Quão feliz é a sua vida!

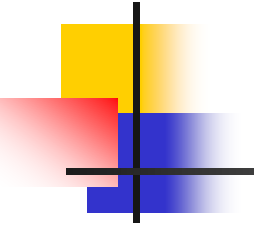
(cap. 8)



Como disse William James,
filósofo e psicólogo norte-americano,
“a fisionomia reflete os pensamentos,
mas por outro lado, os pensamentos
também sofrem a influência da
expressão fisionômica”.







Em outras palavras, mesmo que a pessoa esteja com pensamento sombrio, se ela dá gargalhadas (expressão fisionômica), seu pensamento muda e a pessoa torna-se alegre.



O RISO CURA DOENÇAS

“Uma senhora com mais de 60 anos de idade foi diagnosticada como portadora de câncer uterino”.



O RISO CURA DOENÇAS

Esse caroço no abdômen é cientificamente um câncer uterino, porém, do ponto de vista mental, trata-se de um caroço feito de mau humor.

O RISO CURA DOENÇAS



Ela empenhou-se em rir todos os dias, e gradativamente o tumor foi diminuindo até desaparecer por completo.

(A Verdade da Vida, vol. 15, p.19)



O RISO CURA DOENÇAS

Outra pessoa, que entrou em profunda depressão após uma série de sofrimentos, não conseguia dormir, nem comer normalmente.

O RISO CURA DOENÇAS

Decidiu que, pelo menos três vezes ao dia, ria alto e o mais espontaneamente possível.

Quando conversava com os outros, aproveitava todas as chances para dar umas boas risadas.



O RISO CURA DOENÇAS

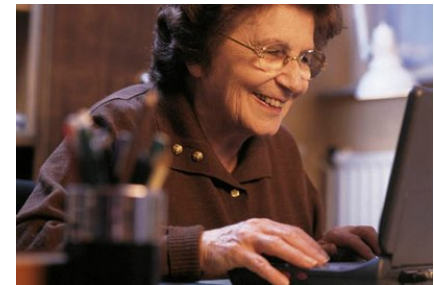
Quando se encontrava só em seu quarto, frequentemente olhava para o espelho e ria para sua própria imagem.



O RISO CURA DOENÇAS

Em pouco tempo, sua saúde melhorou, e seu temperamento tornou-se alegre como nunca fora antes.

Consequentemente, o lar dessa senhora também se tornou um paraíso, repleto de alegria e felicidade.
(A Verdade da Vida, vol. 7, p. 37)



O RISO AUMENTA A CAPACIDADE DEFENSIVA DO ORGANISMO

Experiência no Western New England College de Springfield, (USA): O 1º assistiu uma comédia, O 2º assistiu um documentário, ao final da sessão através da saliva, os membros do 1º grupo tiveram aumento da Imunoglobulina IgA, anticorpo que combate germes responsáveis por infecções respiratórias.



O RISO REDUZ A DOR



O dr. William Fry,
"o ato de gargalhar detona
uma reação em cadeia nas
glândulas endócrinas,
produzindo a endorfina,
o analgésico natural do
organismo".



TREINO DO RISO

Fica-se de pé, com as pernas levemente abertas, mãos na altura do umbigo, curva-se o dorso levemente para trás, e ri-se a plenos pulmões.

Na Seicho-No-Ie o riso se expressa através das expressões **UÁ, HÁ, HÁ, HÁ, HÁ...**