

Sierra Madre

EL NORTE • 192 PÁGINAS • AÑO 26 • NÚMERO 1657 • VIERNES 12 DE SEPTIEMBRE DEL 2003

REUNIÓN

Club de la Risa

Según estudios médicos la risa es mucho más que una manera de mostrar alegría y felicidad, la liberación de endorfinas que provoca fortalece el sistema inmunológico y ayuda a disminuir el dolor y los síntomas de muchas enfermedades como el cáncer y el sida.

Con este y muchos conocimientos más, el pasado 29 de agosto el Club de la Risa Monterrey recibió al presidente fundador del World Laughter Tour de Estados Unidos, Steve Wilson quien invitado por el fundador del primer y único Club de la Risa de México, José Elizondo hicieron un taller interactivo ante casi 100 asistentes.

El taller fue relajado y desinhibido, desde el centro de una enorme rueda que formaron los asistentes, ambos doctores mostraron sus dotes risueños y explicaron diversos tipos de risas y las propiedades de cada una de ellas.

Antes de finalizar la sesión, Wilson ofreció a los asistentes lo que llamó el 'buen vivir' y que no es otra cosa que una serie de acciones para que los miembros de su club realicen a lo largo de la semana

Lunes de cumplidos: encuentra lo bueno en otros, díselo y terminarán riendo juntos.

Martes de flexibilidad: es un día para estar abierto a nuevas ideas, ya que es más divertido que ser rutinario.

Miércoles de gratitud: una actitud agradecida trae serenidad y risa.

Jueves de amabilidad: busca diversas formas para ayudar a hacer más fácil la vida de otras personas.

Viernes de perdón: encuentra una forma de ver a quienes te hayan lastimado bajo la luz de la compasión.

Fin de semana del chocolate: recuerda comer algo de chocolate o tu alimento favorito.

Si quiere más información sobre este club puede llamar al teléfono 8338-7292 o escribir al correo electrónico: yosoypp@vavantel.net (Por Jesús Montemayor)



Steve Wilson